

さわやか相談室だより No.1

新座市立新座中学校

校長 金子 文春

スクールカウンセラー 有村 亜紀子

スクールソーシャルワーカー 相京 幸代

さわやか相談員 及川 裕子



こんにちは！

入学・進級から1か月以上たちました。新しい環境には慣れましたか？

環境が変わると自分ではわからないうちに「身体」や「心」が疲れています。眠れない、食欲がない、頭痛、腹痛、やる気がでない、落ち込む、イライラするなどの症状が出てくることがあります。そんな時はゆっくり深呼吸してみましょう。そしてさわやか相談室を思い出してください。不安や心配事を話すだけでもすっきりしますよ。

話す事で心を元気に



スタッフ紹介

スクールカウンセラー 有村 亜紀子（ありむら あきこ）

隔週水曜日に新座中に伺います。以前は銀行員⇒専業主婦⇒フードコーディネーター⇒英語教員でした。

悩みを聞くだけでなく皆さんの好きな事も教えていただき、今後に生かせるお手伝いが出来れば幸いです。ちなみに私は旅、韓流、珈琲&スイーツが好きです。よろしくお願いします。

スクールソーシャルワーカー 相京 幸代（あいきょう さちよ）

皆さんこんにちは、相京幸代です。今年度も毎週水・金曜日に新座中を訪問させていただくことになりました。困ったことや悩んでいることがあるときは、原因となる問題がどこにあるのかを一緒に考えて必要な支援を受けられるようにサポートさせていただきます。自分のことでもお家の困りごとでも、一人で抱え込まずに何でも相談してくださいね。一年間よろしくお願いします。

さわやか相談員 及川 裕子（おいかわ ゆうこ）

月曜日～金曜日まで毎日相談室にいます。どんなことでも話しに来てください。友達関係、部活動、クラスのこと、お家のことなど悩みや困りごと以外でもなんでもいいです。気軽に来室してください。

私は読書とパン作りとバレーボールが大好きです。推しはサントリーの高橋 藍選手と早稲田の麻野 賢斗選手です。

いろんな話をしましょう。相談室で待っています。



保護者・地域の皆さまへ

保護者・地域の皆さまには日頃からさわやか相談室の運営にあたり、ご理解とご協力をいただいておりますこと、感謝申し上げます。

さわやか相談室では新座中学校区の相談業務を行っております。児童・生徒の相談だけでなく、子どもたちの学校生活や家庭でのお悩みなど、保護者の皆さまからの相談も受け付けておりますので、お気軽にご利用ください。

<さわやか相談室の利用について>

生徒のみなさん

- 来室相談・・・ 昼休みと放課後に相談を受け付けています。なるべくじっくりとお話を聞きたいので、事前に予約をしてください。

新座中学校・新座中学校区内小学校の保護者の方

- 来室相談・・・電話にて日時の予約後、来室していただきます。(1回 50分程度)
- 電話相談・・・相談室直通電話へご連絡ください。
(面接中の場合、電話がとれないこともあります)
- 手紙相談・・・封筒か便箋に差出人・住所・氏名を明記のうえ下記の宛先にお送りください。
後日、返信致します。

<連絡先>

☎048-478-0005 (繋がらない場合には、職員室(048-478-3668)へ連絡をお願いします)
〒352-0011 新座市野火止 2-4-1 新座市立新座中学校 さわやか相談室 宛

スクールカウンセラーの有村先生は隔週水曜日に来校しています。
有村先生に相談をお願いしたいという方は、相談員までご連絡ください。

1学期のカウンセラーの来校日は
5/21、6/4、6/18、7/2です。

職員玄関から入ったら左に折れてください。1階奥がさわやか相談室です。

教育相談室のご紹介

新座市教育相談室もご利用いただけます。☎048-477-4152