

さわやか相談室だより No. 2

令和8年10月

新座市立新座中学校

校長 伊藤 大輔

スクールカウンセラー 福本 美幸

スクールソーシャルワーカー 相京 幸代

さわやか相談員 鳥谷部 都美



新学期が始まって約1か月。張っていた気が少しゆるみ、自分の心や身体の声が聞こえやすくなる頃になりました。「なんとなく気が重たいな」と感じる日があっても、不思議ではありません。そんな時は、まず「自分は今、疲れているんだな」とその気持ちをそのまま認めてあげてください。そして、好きな音楽を聴く、温かいものを飲む、いつもより15分早く寝るなど、自分に小さな「ごほうびの時間」を作ってみましょう。自分のペースを取り戻すには時間が必要です。一人で抱えきれないときは、家族や先生、そして相談室を頼ってみてくださいね。相談室は今学期も、みなさんがホッと一息つける場所として開いています。昼休みや放課後に気軽に立ち寄ってください。



スクールカウンセラーに
相談してみませんか？

2学期の来校日 10月14日、28日
11月11日、25日 12月9日



さわやか相談室 直通電話番号
048-478-0005

さわやか相談室の利用について

開室時間 月曜日～金曜日

9:30～16:30

生徒のみなさんの利用方法

昼休みと放課後にお話することが
できます。ゆっくりと時間を取りたい場
合は、予約もできます。来室お待ちし
ています。



保護者・地域のみなさまへ

保護者のみなさま・地域のみなさまには、日頃よりさわやか相談室の運営にあたり、ご理解ご協力いただき、心より感謝申し上げます。さわやか相談室では、新座中の保護者のみなさま、新座中校区の保護者のみなさまの相談も随時受け付けております。隔週の水曜日には、スクールカウンセラーによる面談も行っております。学校生活や子育ての不安、家庭での悩みなど、どんなことでも相談できますので、ぜひご利用ください。まずはさわやか相談室へ直接お電話ください。お待ちしております。

新座市教育相談室のご案内

新座市内に在住している小中学生とその保護者を主な対象とし、お子さんの発達や教育、心の問題についての相談を行っています。専門的教育相談員が電話相談や面接相談に応じます。学校カウンセラーによるカウンセリングも行っています。まずはお電話ください。

相談はすべて無料です。



月曜日～金曜日 10:00～17:00



048-477-4152

新座市野火止1-14-14 (新座市役所 第四庁舎)

～声を出すこと。歌うということ。～



今、突然エイリアンがあなたを襲ってきたら、どうしますか？

逃げる？ それも全速力で？ 追いつかれたら？

実は、声は、この時、大きな役割を果たします。全力を出す

すぐにげる



時、人は大きな声を出した方が、力が出るというデータがあります。筋力は全力を出しているつもりでも、脳がストップをかけている場合があります。声を出すと「シャウト効果」と言って中枢の働きを変えることができます。つまり、「危機一髪を救う」ことや「火事場の馬鹿力」には「発声」は、欠かせぬ身体機能なのです。声を出すトレーニングは、生きる上で大切なことなのです。エイリアンと戦う機会はない。でも、ストレスの発散や誰かを助けるときに、その声は役に立つのかもしれません。「ファイト！ イッパツ！」です。・・・知らない？

おおごえでさけぶ



合唱は、「大きなモノをみんなで作る行為」ご存じ「スイミー効果」です。ひとり、違う



音を出していたとしても、みんなで大きな合唱を作る楽しさを、自分の中で響き合う音を体で感じながら歌えば、聴いている人には必ず伝わるから不思議です。一生懸命は人の心を動かします。自分ひとりではできないこと

を、みんなで作って、自分自身も感動できる合唱ができるといいですね。学校は、そんなことを経験する場所です。



スクールカウンセラー 福本 美幸