

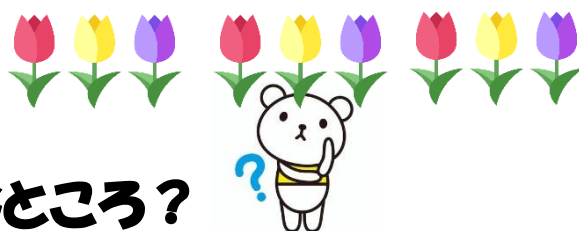


スマイル通信

令和6年度 第1号
秩父市立影森中学校
さわやか相談員

*個人情報保護のため、個人名等は削除しております。

こんにちは。昨年度に引き続き、影森中学校のさわやか相談員でお世話になります。今年度も影森中学校で皆さんと一緒に過ごせることを、とても嬉しく思っています。中学校で過ごす毎日がたくさんの笑顔であられますように・・・そんな願いを込めて【スマイル通信】を発行していきたいと思います。



さわやか相談室ってどんなところ？

影森中学校には、「さわやか相談室」という場所があります。(3年生の教室に行く階段のすぐ隣1階です。)
「さわやか相談室」とは、生徒の皆さんが中学校生活を送る中で、困ったことや不安に感じたこと、心配なことなどを話に来る場所です。将来のこと、勉強のこと、部活のこと、友達のこと・・・など、どんなことでも大丈夫です。毎日生活する中で解決できない悩みができるかもしれません。そんな時は、「さわやか相談室」があることを覚えていてください。さわやか相談室は、皆さんを笑顔にするところです。一人で悩まないで、話を聴かせてくださいね。



スクールカウンセラーを知ろう！！



影森中学校には月に1～2度、スクールカウンセラーの先生が来てくれます。皆さんの悩みを専門的な立場で聴き、アドバイスをしてくれます。面談を希望する場合は相談員に声をかけてください。保護者の方でスクールカウンセラーの先生とお話したい方がいましたら、影森中学校までお問い合わせ下さい。また、スクールカウンセラーの来校日については、スマイル通信でお知らせいたします。



スクールカウンセラー来校日

4/30 (火) 5/14 (火) 5/28 (火)

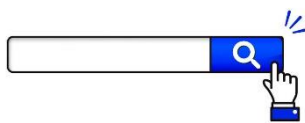


お知らせ

影森中学校では、誰でも相談できるフォームを用意しています。『辛いな』『困ったな』『不安だな』など、どんなことでも大丈夫です。生徒に限らず、保護者様からの相談もお待ちしております。メールでの相談対応はありませんので、ご了承ください。相談は、複数で対応させていただくことがあります。匿名の場合は、相談対応できかねます。相談希望の方は、こちらのQRコードを読み取って下さい。



Q,相談するってどんなことだろう??



調べてみました。⇒⇒⇒問題解決のために話し合ったり他人の意見を聞いたりすること。

A、 気持ちや思いを言葉にすること。
困ったこと、辛いことだけじゃない。
嬉しいこと、楽しいことも言葉にすること。



一緒に考えてくれる大人を見つける⇒毎日学校にいますので、一緒に考えましょう。
中学校には、相談室があります。みなさんの心と体の元気をサポートさせてください!!

こんな時は、話してください!

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| ☐ 眠れない日が続く | ☐ イライラする | |
| ☐ やる気がでない・・・ | ☐ 何をしても楽しくない | |
| ☐ 起きられない | ☐ 食べられない | ☐ 悪口を言われている気がする |
| ☐ 視線が気になる | ☐ 死にたい気持ちになる | ☐ 自分を傷つけてしまう |
| ☐ 同じ考えが頭から離れない | ☐ 頭痛、腹痛がよくある | ☐ 怖かったことを何度も思い出す |
| ☐ 急に不安になる | ☐ 緊張しすぎる | |



話をしたり、相談したりすることで解決できることや、気持ちが楽になることがあります。一人で悩まずに話して欲しいな、と思います。