

さわやか相談室だより

令和2年6月19日 Vol.1

さいたま市立西原中学校

さわやか相談室

TEL 048-749-5930(直通)



さわやか相談室ってどんなところ?

本格的な梅雨のシーズンを迎えると同時に、学校も再開され通常の授業も始まりました。校門をくぐると紫陽花がひときわきれいに咲いていて、心を和ませてくれるようです。

新型コロナウイルス感染症拡大により、突然のように始まり先行きの見えない中での臨時休業は、本当に長かったですね。大きな不安が生じたり、我慢を強いられたりすることも多く、心や体への負担も大きなものになってしまいました。誰もが、疲れてしまったなあと感じたことと思います。

6月1日、ちょうど西原中学校の開校記念日に学校が再開されましたが、すぐに気持ちを切り替えて新しい環境の中で活躍できるかという、思うようにならない場合もあります。新しい環境に慣れるために必要な時間は人それぞれですし、新しい学級で人と接することが得意な人もいれば苦手な人もいます。つい周囲の人とくらべて焦ってしまうと自信をなくしたり、自分を責めてしまって苦しくなったりします。そんな時は辛い気持ちや解決が難しい問題などをそのままにせず、誰かに相談することが大切です。

そこで、みなさんに思い出してほしいのが「さわやか相談室」です。さわやか相談室は、みなさんのための最も身近な相談室であり、西原中学校の生徒や保護者をはじめ、西原小学校の児童や保護者も利用することができます。「相談内容が周囲に知られてしまうのではないか!」「相談すると成績に影響するのではないか!」などという心配もありません。特に相談ではないけれど、休み時間に教室以外の場所で気分転換をしたいという人も歓迎します。気軽に訪ねてください。みなさんが元気に学校生活を送れるよう応援します。

さわやか相談室のスタッフを紹介します



スクールカウンセラー 松本 裕介

みなさんはじめまして。今年度より西原中のスクールカウンセラーになりました松本裕介です。これから毎週水曜日に来校しますのでよろしくお願ひします。

さて、学校が長い期間お休みになり、あまり外出できない日々が続いたと思いますが、みなさんの体調はどうですか?いつもとは異なる生活の中で多くのストレスを感じている人もいるのではないのでしょうか。「なんだか不安だな」とか「ちょっとモヤモヤするな」と感じた時はぜひさわやか相談室に来てください。みなさんの悩みや心配事が少しでも解決するように、一緒に考えていきます。

さわやか相談員 荒井 由美子

みなさんこんにちは。さわやか相談員の荒井由美子です。今年度で西原中学校5年目になります。

悩みごとを人に話すことで、気持ちがすっきりしたり自分の考えがはっきりしたりすることがあります。私はいつも相談室にいるので気軽に会いに来てください。趣味はスポーツ観戦、読書や音楽を聴くことも大好きです。みなさんの趣味の話、ちょっと自慢したい話などもぜひ聞かせてくださいね。どうぞよろしくお願ひします。

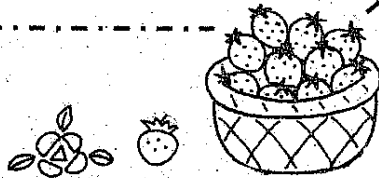


スクールソーシャルワーカー

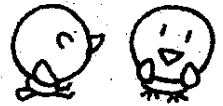
八木橋 智博

昨年度に続き、スクールソーシャルワーカーとして西原中学校に来ることになりました。いつもは、主に西原小学校に勤務をしています。今年度は定期的な来校はなくなりましたが、来校の際にはぜひお声かけください。

スクールソーシャルワーカーという名前は、まだまだ聞き慣れないかもしれませんが、普段みなさんが感じている困ったことや不安なこと、希望などを聞いて、少しでも解決に近づくようお手伝いします。



さわやか相談員は・・・



毎日さわやか相談室にいます。相談したいことがあるけれど、どこに相談したらよいかわからないなどという時も相談窓口になります。

スクールカウンセラーは・・・



臨床心理士、心の専門家です。

スクールソーシャルワーカーは・・・



福祉の専門家です。みなさんの置かれた様々な環境に働きかけをします。

◆ 開室時間

10:00~16:20 (月曜~金曜)

※ 生徒のみなさんは、休み時間と放課後に利用しましょう。

※ 保護者の方々は、開室時間内いつでもご利用いただけます。

◆ さわやか相談室の場所

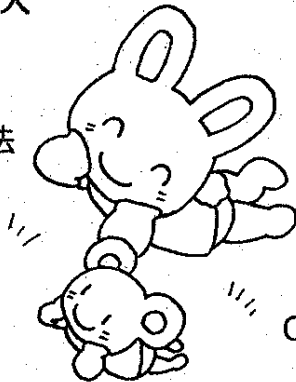
西原中学校 4階 音楽室前

◆ 利用できる人

西原中学校の生徒のみなさんとその保護者の方々

西原小学校の児童のみなさんとその保護者の方々

◆ 相談方法



① 面接による相談

※ 事前に電話などで予約してください。

② 電話による相談

※ 相談室直通電話をご利用ください。

048-749-5930

生徒のみなさんへ来室の際のお願い



・相談室の扉のプレートを見てください。「相談中」の表示がなく利用時間内であれば入室できます。

・入室するときはノックをし、返事があるまで待ってください。

・「相談中」の表示がある場合、入室は遠慮してください。

・相談したいけれど時間がないというみなさんは、まずお互いに都合のよい日時を話し合って事前に予約をしましょう。ゆっくり話ができるように時間を確保します。

