



富岡中学校

# 相談室だより

2026年 3月

## ◆3月 相談室 開室予定日◆

※変更がある場合には、相談室の前に掲示してお知らせします。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 市 SLC	3 市 SLC	4 市 SLC	5 県 SC 市 SLC	6 ×	7	8
9 市 SLC	10 市 SLC	11 市 SLC	12 市 SLC	13 県 SC	14	15
16 市 SLC	17 市 SLC	18 市 SLC	19 市 SLC	20	21	22
23 ×	24 市 SLC	25 県 SC 市 SLC	学年末休業 (3/26~4/6)			

**【相談室 開室時間】**

月～木 9:30～16:00 担当:市 SLC  
 金 10:00～16:30 担当:県 SC  
 相談室直通電話→080-6629-6071

★2階 富岡小学校側少人数教室の向かいにあります↓



◆相談室の利用について◆

休み時間、昼休み、放課後に利用できます。  
 ちょっと話をしたい時、一息つきたい時など、気軽に来室してください。お友達と一緒に来ても大丈夫です。ゆっくり話をしたい時は、予約を取ってください。  
 ※詳しい内容は、裏面に書いてあります。

いよいよ今年度も終わりですね。みなさんはどんな1年でしたか。3月は、新年度への期待や不安が入り混り、なんとなく気持ちが落ち着かない時期です。ゆっくり深呼吸して、無理せず過ごしましょう。

## 誰かに助けを求めることができる力 ～援助希求力～

みなさんは辛いときに誰かに相談できていますか。相談したいと思っても「相手に迷惑がかかるかも」「自分の事を話すのは苦手」「相談して逆に傷ついた経験がある」など、様々な事情から、助けを求めることに前向きになれない人もいるでしょう。また、誰にも助けを求めずに、一人で何とか対処してきた人もいます。しかし、一人では解決できないことは、生きていく中でたくさんあります。その時に誰かに「助けて」と言えることは、自分自身を守るために、とても大切なことです。誰かに助けを求めることができる力を“援助希求力”と言います。「誰に相談したらいいかわからない」という人は、身近な大人を3人ほど思い浮かべて、信頼できそうな人に相談してみてください。あなたの話をきちんと聞いてくれて、一緒に考えてくれる人はきっといるはずですよ。もちろんカウンセラーも話を聞きます。一人で抱え込まずに、相談してくださいね。



【参考：松本俊彦/著 子どものこころの発達を知るシリーズ01 自傷・自殺する子どもたち 合同出版 2014】

「カウンセラー室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。(カウンセラー室携帯電話 080-6629-6071)

## 相談室 利用・予約の仕方

■場所 2階 富小側少人数教室向かい

■利用時間 休み時間・昼休み・放課後

### ■利用方法

- 1 予約をする→ ① 先生またはカウンセラーに直接声をかけて申し込む  
② 相談室前のポストに予約カードを入れる  
※予約カードは、相談室前、3階廊下中央に置いてあります。
- 2 相談室に直接来る

※ 予約が入っていないければ、誰でも自由に利用することができます。ちょっとおしゃべりしたい時、ゆったりリラックスしたい時、気持ちを落ち着かせたい時にもどうぞ。

※ 相談している人がいる時や、先生の許可のない授業中の利用はできません。

※ 次のルールを守って利用してください。

- ・時間はきちんと守りましょう。
- ・ゲームをする時はルールを守りましょう。
- ・みんなで譲り合って使いましょう。
- ・元気に遊びたいときは校庭に行きましょう。

■内容 どんなことでも大丈夫です。例えば…

- ・友達との関係がうまくいかない
- ・学校が楽しくない
- ・落ち着かない
- ・悲しい気持ちになる
- ・家族のことで心配なことがある
- ・なんだか疲れた
- …などなど、気軽にどうぞ。

■秘密は守ります！ 内容を他の人に知られることはありません。ただし、身の安全を守るため先生に知っておいてもらったほうがよい場合、みなさんの了解を得てからお話する場合があります。

※他の人がいても話せることでしたら、開室時に来て声をかけてください。

※カウンセラーとだけゆっくりと話したい時には、相談の予約をしてください。

## カウンセラー紹介

### SLC（市カウンセラー）

相談室にいる曜日：月・火・水・木

出身地：埼玉県さいたま市

好きなもの：ドラマ・音楽・コーヒー

ごあいさつ：富岡中に勤務して、4年目になりました。

中学生は悩みが多くなる時期です。ちょっとしたことでも抱え込まずに、気軽に相談してくださいね。

### SC（県カウンセラー）

相談室にいる曜日：金

出身地：神奈川県横浜市

好きなもの：ヨガ・ピラティス・ウォーキング

ごあいさつ：こんにちは！ちょっとしたおしゃべりから相談まで、どんなことでもOKです♪いつでも気軽に声をかけてくださいね！