



富岡中学校

# 相談室だより

2026年 2月

## 【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 市 SLC	6 ×	7	8
9 市 SLC	10 市 SLC	11	12 市 SLC	13 県 SC	14	15
16 市 SLC	17 市 SLC	18 市 SLC	19 県 SC 市 SLC	20 ×	21	22
23	24 市 SLC	25 市 SLC	26 県 SC 市 SLC	27 ×	28	

★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。

目安は腕一本分

## 相手と心地よい距離感を保とう

パーソナルスペースという言葉を知っていますか？ほかの人が自分に近づくことを許せる心の範囲・身体の範囲のことです。人によって違いはあるものの、範囲を超えると「怖い」「嫌だ」「不快だ」と感じる人が多いです。パーソナルスペースは人によって違いがあり、相手との関係や性別によっても変化します。例えば、友達関係であれば、腕一本分くらいの距離をあげて接すると良いと考えられています。仲が良い友達に対して、ついつい距離が近くなっていませんか？もしかしたら、その距離感は、相手は居心地が悪いと感じているかもしれません。相手と心地よい距離感で接することができるように、ぜひパーソナルスペースを意識してみてくださいね。

家族・恋人（密接距離）45cm 以内



友達（個体距離）45cm～1.2m



仕事関係（社会距離）1.2m～3.5m



講演会など（公衆距離）3.5m 以上



「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！