



富岡中学校

# 相談室だより

2026年 1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



## 相談室 利用・予約の仕方

### <利用方法>

★相談室には毎日カウンセラーがいます★

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。（相談室は2階にありますが1、2年生もどうぞ！）カウンセラーとだけゆっくり話をしたい時や、他の人がいると話せない内容の時には、予約を取ってください。

### <予約方法>

- 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。

★詳しい内容は、裏面に書いてあります。

★2階 富岡小学校側少人数教室の向かいにあります↓

生徒会室	配筋図	分電盤	生徒 男子wc 女子wc 多目的トイレ	I組 (特別支援学級)	家庭科 調理室	準備室	職員 衣室
2階							
少人数 教室	少人数 教室	3A	3B	3C	3D	少人数 教室	少人数 教室

### ◆1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
冬季休業 1/5(月)まで						
5 市 SLC	6 市 SLC	7 市 SLC	8 市 SLC	9 県 SC	10	11
12 市 SLC	13 市 SLC	14 市 SLC	15 市 SLC	16 県 SC	17	18
19 市 SLC	20 市 SLC	21 市 SLC	22 市 SLC	23 県 SC	24	25
26 市 SLC	27 市 SLC	28 市 SLC	29 市 SLC	30 県 SC	31	

## 自分の気持ちを“見える形”で表してみよう

中学生は、成長と共に気持ちがどんどん複雑になってくる時期です。例えば、何か気持ちがもやもやする時、自分が怒っているのか、悲しいのか、自分でもわからなくなってしまう時もあると思います。そういう時は、自分の気持ちがどんな状態にあるのか、紙に書いたり、数字で表すなど、見える形で表してみましょう。そうすると、気持ちがすっきりと整理されて、自分の本当の気持ちに気付けるきっかけになります。客観的に自分を見つめられるようになると、気持ちが爆発したり、混乱したりすることを防げるようになります。大人になっても大切な力となり、自分を守ってくれますよ。ぜひ試してみてください。

例：友達と喧嘩をした。気持ちを1～10で表してみると… ➔嬉しい：0、怒り：7、悲しみ：5

「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。面接予約を隨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できません。ただし、身の安全を守るために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。

※他の人気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！