

※曜日によって時間が違うので注意してください

富岡中学校

相談室だより

2025年7・8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



悩んだとき、誰かに話せていますか？

みなさんは身近に相談できる相手はいますか。友達、家族、先生などに気軽に相談できる場合もあれば、身近だからこそ遠慮してしまう場合もあるでしょう。また「こんなことで相談してもいいのかな」「わかってもらえなかったらどうしよう」「迷惑かな」と不安に思ったり、「相談するなんて弱いと思われる」「話したところで解決するわけじゃない」と相談すること自体をネガティブに捉えてしまったりと、ためらう人もいます。

相談するということは、決して弱さではありません。むしろ自分と向き合う強さを持っているということです。

また、相談することには

1. 不安が和らぐ、心をホッとさせる（癒し効果）
2. 話すことで自分の考えや感情が整理できる（心の整理）
3. 話すことでさまざまな考えに触れる（視野が広がる）

など、問題が直接的に解決しなくても、さまざまな良い効果があります。何か悩んでいることがある時は、話せる範囲で

いいので、周囲の信頼できる人にぜひ話してみてください。誰に相談したらいいかわからない、よくわからないけどもやもやして苦しい、そんなときはぜひカウンセラーを活用してください。



もし誰かの相談を受けたら…

相手のことを“わかりたい”という姿勢で真摯に話を聞くことが大切です。無理にアドバイスする必要はありません。もし“自分の手に負えないな”と感じる内容のときは、無理に引き受けすぎず、自分にできることだけを引き受けましょう。その悩みに答えられそうな適切な人につなぐことは悪いことではありません。そんなときもぜひカウンセラーを活用してください。

◆7・8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 AM × PM市 SLC	2 市 SLC	3 市 SLC	4 県 SC	5	6
7 市 SLC	8 ×	9 市 SLC	10 市 SLC	11 県 SC	12	13
14 市 SLC	15 県 SC 市 SLC	16 市 SLC	17 市 SLC	18 ×	19	20
夏休み(7/19～8/24)						
8/25 市 SLC	26 市 SLC	27 ×	28 市 SLC	29 ×	30	31

「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）