

※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5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



“疲れ”に目を向けてみよう

新学期が始まり、早いもので1か月が経ちました。学校生活にも少しずつ慣れてきた人が多いのではないのでしょうか。一方で、そろそろ疲れが出てくる人もいます。新しい環境というのは、自分が思っている以上に心身ともに疲れるものです。疲れがたまると、身体の不調だけではなく、心にも影響がでます。例えば、ちょっとしたことでイライラしたり、涙が出たり、気持ちが不安定になったりします。そんな時は自分の疲れに目を向けて、いつも頑張っている自分を労わってあげましょう。何もせずゆっくり過ごすのもいいし、好きなことをしたり、美味しいものを食べたりして、リフレッシュしてくださいね。また、誰かに話を聞いてもらうことも効果的です。家族や友人など、身近な人でもいいですし、カウンセラーもいつでも話を聞きます。予約をとってじっくり話をするのもいいし、休み時間や昼休み、放課後にちょっと話をしにくるのも大丈夫です。ぜひ相談室を気軽に利用してくださいね。

◆5月 相談室 開室予定日◆

※変更がある場合には、部屋の前のボードに記載します。

月	火	水	木	金	土	日
			1 市 SLC	2 ×	3	4
5	6	7 市 SLC	8 市 SLC	9 県 SC	10 ×	11
12	13 市 SLC	14 市 SLC	15 市 SLC	16 ×	17	18
19 市 SLC	20 市 SLC	21 ×	22 市 SLC	23 県 SC	24	25
26 市 SLC	27 市 SLC	28 市 SLC	29 市 SLC	30 県 SC	31 市 SLC	

<保護者の皆様へ>

お子様は思春期という時期に差し掛かり、家族に何でも話すということはあまりなくなってきます。これは成長に伴った健康的な反応ですが、お子様の様子が見えにくく心配になるときもあると思います。そういう時は、お子様から“SOSサイン”が出ていないか注意深く見つめてみてください。もしサインに気付いたら「いつもと様子が違うけれど、何かあった？」などと声をかけ、話したくなさそうな時は必要以上に追及せずに寄り添うことがお子様の安心に繋がります。どうしたらいいかわからない場合には、ぜひカウンセラーを活用してください。

<SOSサインの例>

不機嫌でイライラしている/疲れや体調不良を訴える/眠れない/食欲が落ちるまたは過食になる/突然泣き出す/不自然に明るく振る舞う/自暴自棄な言動をする/攻撃的・衝動的な行動が増える/集中できない /これまで関心があったことへの興味の消失/身だしなみを気にしなくなる/自らを傷つける など

「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)