心の相談室　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　小牧市立味岡中学校

令和５年４月

**相談室だより**

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しい生活にワクワクしている人も多いのではないでしょうか。その一方で、４月は環境の変化で緊張をしたり、ストレスを抱えやすかったりする時期でもあります。「なんだか疲れているかも？」と思った時には、早めに体を休めたり、ストレッチをしたり、人と話したりして気分転換をすると心がリフレッシュできます。

味岡中学校には心の相談室があります。今日は相談室の利用についてお知らせします。

**★心の相談室は・・**

・ 誰かに話を聞いてもらいたいとき（嬉しかったこと、悲しかったこと・・）

・ 友達や家族とのこと、部活動や勉強のことを相談したいとき

　　・ 困ったこと、悩んでいることがあって、どうしたらいいか分からないとき　等

ひとりで悩まずに話にきてください。うまく説明出来なくても大丈夫です。

　　　　　**あなたの気持ちを大切にお聞きします。　秘密は守ります。**

**★相談室を利用するには・・**

・ 放課や昼放課、業後に利用できます。（手紙での相談もできます）

　・ ゆっくり話がしたい場合には予約ができます。（予約が優先になります）

　・ 保護者の方も利用ができます。

　　（担任の先生もしくは心の相談員へご連絡をお願い致します）

★**相談室の場所…**1階昇降口前、保健室の斜め向かいにあります。

★**相談日・時間…**毎月相談室だよりを発行しています。

（ホームページでも見ることができます）

相談日・時間はカレンダーにてお知らせします。



**＜**　４月の相談日　**＞**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **月** | **火** | **水** | **木** | **金** |
| 10　　　 | １１　　　〇 | １２　　　〇 | １３ | １４　　　〇 |
| １７　　　 | １８ | １９　　　〇 | ２０ | ２１　　　〇 |
| ２４ | ２５　　　〇 | ２６　　　〇 | ２７ | ２８　　　 |

**＜**相談室の利用時間**＞**　　**〇　午前８時～午後３時　です**

今年度も、みなさんが笑顔で楽しい学校生活が送れるようにお手伝いをしたいと思っています。相談室は、『心の居場所』です。不安なこと、悲しかったこと、困っていること等、いつでも話に来てくださいね。また、周りのお友達が悩んでいたら、相談室に行くことをすすめてあげてください。

保護者の皆さまも、お子さんの様子で気にかかること、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　心の相談員　岡山佳美