

さわやかだより



ふじみ野市立大井中学校 令和5年4月17日（月）

ご入学・進級おめでとうございます。

皆さん初めまして。今年度から大井中学校さわやか相談員に赴任いたしました岡部奈央美（おかべなおみ）と申します。皆さんとの出会いにワクワクしております。どうぞよろしくお願い申し上げます。困ったことがあった時、誰かと話したい時など、気軽に相談室に来てください。お待ちしております。

新しい生活が始まり、環境の変化が激しい4月。知らず知らずのうちに身体や心が緊張して、疲れがたまりがちです。疲れを感じたら無理をせずに身体を休めたり、好きなことをして気持ちをリフレッシュさせたりしましょう。

どんなことを相談すれば良いの？

- ・学校生活、友人関係、家庭、その他のことで悩んでいる。
- ・心配なこと、わからないことがある。どうしたらいいの？
- ・家族や友達には言えないけれど、誰かに話を聞いてほしい。
- ・なんだか気持ちが不安になる。「いらいら」「むしゃくしゃ」…
ということがあったら相談室に来てみませんか？こんなことで行っているの？なんて考えずに早めに解決できるよう一緒に考えていきましょう。

〈相談室のメンバー〉

- ・さわやか相談員：岡部奈央美
- ・学び育ちサポーター：鈴木由利子
関 久美子
- ・スクールカウンセラー：瀧原 絢子

〈相談室について〉

開室日時：月～金曜日10：00～16：30
場 所：大井中学校C棟2階
直通電話：264-7976
※面談をご希望される方は電話でご予約ください。

〈保護者の皆様へ〉

保護者の皆様におかれましては、日々、子育てや仕事、家事などでお忙しいことと思います。どんな些細なことでも構いません。遠慮なくご相談ください。少しでも気持ちが楽になったり、解決の糸口を共に見つけるお手伝いができればと思っています。