

# さわやか 相談室便り

令和 4 年 7 月  
幸手市立幸手中学校  
さわやか相談室  
0480-43-0616

暑い日が続きます。体力がなくなると気力も落ちてしまい、何でもないことまでネガティブに考えがち。特に寝不足は体力だけでなく、思考回路にも影響がでます。早寝早起きはできなくても、睡眠は十分にとってくださいね。

もうすぐ夏休みです。夏休み今年は何をして過ごしますか？



## <さわやか相談室とは？>

さわやか相談室は、学校生活や家庭のことなど気になることがある、頭の中（気持ち）を整理したい…そんなときにお話ができる場所です。

## <スタッフの紹介>

☆1年間、よろしく申し上げます☆

さわやか相談員 熊谷 美和 (くまがい みわ)  
ふれあい相談員 槇島 成夫 (まきしま しげお)  
スクールカウンセラー 山田 留美子 (やまだ るみこ)

ふれあい相談員は、週1で小学校を訪問します。

困っていることがあったら、お話しをしてみてください。



## <さわやか相談室の利用について>

### ○利用時間

月曜日～金曜日 午前9:00～午後3:00

※学校行事等で変更になる場合があります。

### ○利用方法

1 来室による相談

予約が優先ですが、予約がなくても相談できます。

2 電話による相談

下記の電話番号に開室時間内にお電話ください。

0480-43-0616 (さわやか相談室直通)



## <保護者の方へ>

幸手中の生徒だけではなく、幸手中学校区の児童、保護者の方も利用できます。(秘密厳守) 学校生活(学習・行動・友人関係・不登校など)だけではなく、ご家族やご自身の心配事など、誰かに聞いてもらいたいけどどこに相談したらいいかわからない…。そんな時に解決の糸口を見つけるお手伝いをするのが、さわやか相談室です。話をすることで気持ちが楽になることもあります。お気軽にご利用ください。状況に応じて、スクールカウンセラーもご紹介いたします。

ご不明な点がありましたら、担任の先生もしくは直接さわやか相談室までお問合せください。

## <スクールカウンセラー来校日>

毎週火曜日 10:00～16:35(夏休み期間の来室はありません)

ご相談をご希望の方は、電話でのご予約をお願いいたします。

9月以降は予約が取りづらくなる可能性があります。お早めにお問い合わせください。



夏休み期間中も、さわやか相談室は開室します。予定が変更になることもありますので、利用する際は事前に電話でお問い合わせください。

7/27(水)・8/8(月)～8/15(月)・22(月)～25(木)・29(月)～31(水)は、お休みをいただきます。

