

相談室便り

7月号



令和7年7月
調布市神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
山本・齋藤・門脇・足立

生徒の皆さん

こんにちは。暑さも本格的になってきましたね。1学期も終わりに近づき、もうすぐ夏休みです。4月から、勉強、部活動、運動会、友達との関係など、たくさんのことに一生懸命取り組んできたと思います。よく頑張りました！！長い夏休みを気持ちよく過ごすために、1学期にたまった気持ちを整理したい人、もやもやした気持ちをすっきりさせておきたいと思う人は気軽に相談室を利用してください。お待ちしております！

【相談方法】

生徒の皆さんは、開室予定日の昼休み・放課後に直接来室し、予約、相談ができます。

また、担任の先生、保健室の先生を通じて相談の予約をすることも可能です。相談は2階の事務室の並びにあります。

夏休みにやりたいことは決まりましたか？休みはうれしいけれども、だらだら過ごしてしまったり、スマホやゲームばかりになってしまうという声もよく聞きます。そんな夏休みを元気に過ごすためのヒントを、少しだけお伝えします！

- ① 毎日やることを、ちょっとだけ決めておく。（毎日一つだけでもやることを決めておきます。例えば、午前中に15分英単語をやる・ストレッチ・本を1ページ読むなど、小さいことでも大丈夫です。無理しなくてもできる事にしておきましょう！）
- ② 昼夜逆転注意。（朝起きたら光を浴びるなど、目覚めやすい環境を作りましょう！）
- ③ ひとりの時間と人との時間、両方を大切にする。（友達とずっと一緒にいなくても大丈夫です。一人で好きなことに没頭したり、家族と過ごす時間も栄養になります）



7月9月の開室予定日



月曜日（SC 山本）

7月 7日、14

9月 1日、8日、12日、22日、29日

火曜日（SC 齋藤）

7月 1日、8日、15日

9月 2日、9日、16日、30日

水曜日（SC 門脇）

7月 2日、9日、16日

9月 3日、10日、17日、24日

金曜日（SC 足立）

7月 4日、11日、18日

9月 5日、12日、19日



保護者の皆様へ

相談室では、お子様にかかわるご相談をお受けしています。お子様の学校での様子を見させていただきながらご相談に応じることも可能です。下記の電話番号までお気軽にご連絡ください。

相談室直通電話 042-482-0184（9時～17時）

神代中学校 042-482-0171

*担任・養護教諭を通じて申し込むことも可能です。

.....

「神代中 学校に行きたくない子の親のつどい」

日時：7月8日（火）16：00～17：00

場所：教育相談室（2階、事務室の並び）

*予約不要です。上記の時間にお越しください。お待ちしております。 担当：保護者代表／SC 齋藤