

# 相談室だより

倉敷市立西中学校 令和8年4月号



## 新年度がスタートしました！

進級・入学おめでとうございます。新しいクラス、新しい先生、新しい教科…。4月は、身の回りの環境が大きく変わる時期です。「よし、頑張るぞ！」と張り切る一方で、なんとなく落ち着かなかったり、疲れを感じやすかったりするかもしれません。それは新しい環境に慣れようと、心も体も一生懸命に動いている証拠です。もし、少し疲れたな、と感じたら、無理をせず相談室をのぞいてみませんか。

## 相談室ってどんなところ??

相談室は、みなさんが学校生活を自分らしく過ごせるようサポートする場所です。具体的な悩みがあるときはもちろん、「ただ、静かに過ごしたい」「誰かに話を聞いてほしい」という時でも気軽に利用できます。

例えばこんな時…

- ★クラスに慣れなくて不安…。
- ★友達と家族の関係でモヤモヤ…。
- ★心が落ち込んで、誰かに話を聞いてほしい。

♡秘密は守ります

相談室で話した内容が、本人の同意なしに外に漏れることはありません。プライバシーを大切にしますので、安心してください。



## 相談室の利用の仕方



### ★相談の申し込み

相談は予約制です。担任または相談係（吉田）までお申し込みください。生徒の皆さんでも、保護者の方でも相談できます。

TEL：422-6030（西中学校）

### ★場所

北校舎（木造）1階の教育相談室（購買のとなり）です。

### ★カウンセラーの先生

**水曜日：池本(いけもと) 千佳(ちか)先生**

**木曜日：安田(やすだ) 萌(もえ)先生**



◎相談は個別の面談で行います。1回の相談時間は45分程度です。

◎「相談室だより」は「校支援保護者連絡帳」より配信されます。また、西中のホームページでも「相談室だより」を掲載し、カウンセリングの相談日をお知らせしています。

### ★保護者の皆様へ

お子様の学校生活やご家庭の様子で、気になることはございませんか？「環境が変わってから家で元気がなさそう」など、些細なことでも構いません。保護者の方のみでの相談も相談できます。お気軽に学校へお問い合わせください