

浦和中学校さわやか相談室は、浦和中学校の生徒及び保護者の皆様を対象として、相談を行っております。

たとえば、このような時…

- ・学校へ行くのを嫌がる。
- ・子どもへの接し方がわからなくなってきた。
- ・気になる言葉や行動がある。
- ・食欲がない、または、食べ過ぎる。
- ・眠れていないようだ。
- ・子育てに関して悩みがあるが、どこに相談していいかわからない。

中学生の時期は、心身共に大きく成長する時期ですが、それ故に不安定な部分も併せ持つ頃でもあります。保護者の皆様ご自身も、子供の成長に伴って、家族関係や心身の健康状態の変化、職場における立場の変化から来る責任の重さなど、多くの課題を抱える時期でもあります。ときには、保護者の方ご自身が、リラックスし、心身を休めることで、お子様の問題に取り組むエネルギーを補ってゆく必要があります。

お子様のことで何か気がかりなこと等ございましたら、どんな些細なことでもかまいませんので、相談室をご利用ください。来室される際、予めお電話を頂けると確実です。

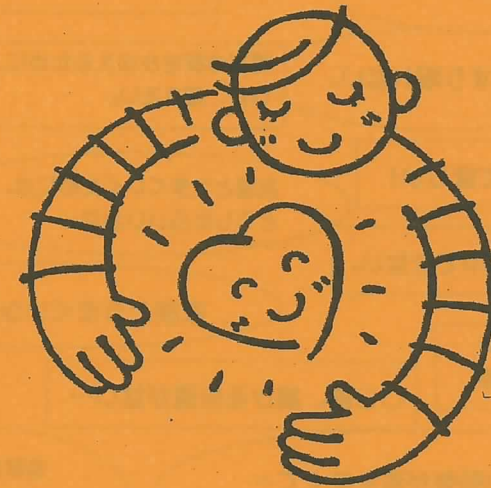
⇒ 048-886-8144 (相談室直通)



平成 28 年度 さわやか相談室スタッフ

- さわやか相談員: たむら めぐみ 田村 恵 (月～金曜日)
- スクールカウンセラー (臨床心理士) かとう としろう 加藤 利郎 (木曜日)
- ◇ 開室時間 午前 10:40～午後 4:30

# ようこそ さわやか相談室へ!



さいたま市立浦和中学校 さわやか相談室

048 - 886 - 8144 (相談室直通)

開室時間：午前 10:40～午後 4:30

◆ さわやか相談室とは？

浦和中学校の生徒の皆さんが、楽しく有意義な学校生活を送れるよう、安心して相談できる場所です。生徒の皆さん、保護者の皆さん、1人ひとりと向き合ってその気持ちを理解し、共に考え、こころの悩みや問題を解決・改善するためのサポートをしています。



◆ たとえば、こんな時…

最近、イライラする！

なんとなく元気が出ない…

自分を変えたい…

自分のことを好きになれない。

ぐっすり眠れない。

将来の夢をかなえるために、どうしたらいいか、知りたい。

誰かに話を聴いてほしい！

友達とうまくいくためには、どうしたらいいかな…

勉強に集中できない。

家族とうまくいなくて…

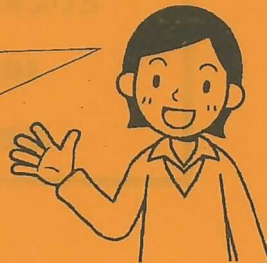
身体の発達のこと  
で気になることがある。

〇〇部、続ける自信がない…

テストの勉強が進まなくて…

食欲がない…  
もしくは、  
食べ過ぎてしまう

このほかにも、どんな相談でもかまいません。どうぞお気軽に相談してください。



◆ いつ、どうやって、相談するの？

\* いつ？ ⇒ 相談できるのは、昼休みと放課後です。

緊急の場合を除いて、授業中の利用はできません。  
部活を休んで相談したい場合は、顧問の先生の許可をもらいましょう。  
相談は予約優先です。

\* どうやって？ ⇒ 直接相談室を訪ねたり、

担任の先生を通して申し込んだり、  
手紙をわたしてもらってもかまいません。  
また、電話での相談も受け付けています。



◆ H28年度 さわやか相談室スタッフ

さわやか相談員	たむらめぐみ 田村恵	(月～金曜日)
スクールカウンセラー	かとうとしろう 加藤利郎	(木曜日)
開室時間	午前 10:40～午後 4:30	

◆ さわやか相談室の場所 (B棟1階 コミュニティーホールと保健室の間)

