

さわやか相談室だより

NO.3



令和6年9月6日

新座市立第四中学校

校長 鮫島 弘樹

スクールカウンセラー 森田 典子

スクールソーシャルワーカー 市村麻衣子

さわやか相談員 荒井恵美子

長い夏休みが終わりました。暑さの厳しい夏でしたが、2学期を楽しむための力を蓄えられましたか？ 長いお休みのあとなので、なかなか調子に戻らないかもしれません。まずは「就寝」「起床」「食事をする」の時間をある程度決め、体のリズムを整えましょう。

2学期は大きな行事を控えています。クラス一丸で盛り上がるものですが、雰囲気馴染めない生徒もいます。緊張の中での頑張りや刺激で、疲れが出るかもしれません。学校（教室）が、誰もが過ごしやすい空間を維持できるといいですね。



～ スクールソーシャルワーカーが交代しました ～

市村 麻衣子SSW（火曜・水曜日に来校します。）

はじめまして。

中学校生活はワクワクした気持ちがあったり、不安や悩みがあったり、皆さん色々な想いで過ごしていると思います。安心した気持ちで学生生活を送れるよう、一緒に考えていけたらと思います。これからよろしくお願い致します。



～ スクールカウンセラー来校日(2学期)～

9月	10日(火)、17日(火)、24日(火)
10月	1日(火)、8日(火)、15日(火)、 22日(火)、29日(火)、
11月	5日(火)、12日(火)、19日(火)、 26日(火)
12月	3日(火)、10日(火)、17日(火)、 24日(火)

カウンセリングは予約制です。

048-477-0880

不在時は

048-477-6053

