



相談室だより

令和元年 7月 17日
志木第二中学校相談室
教育相談員 櫻井 雅治



～ 夏休み相談室開室予定日 ～



7

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 開室	2 開室	3 開室	4 開室	5 開室 SC	6	7
8 開室	9 開室	10 開室	11 開室	12 開室	13	14
15海の日	16 開室	17 開室	18 開室	19 開室: 終業式	20	21
22	23 閉室	24 閉室	25 閉室	26	27	28
29 閉室	30 閉室	31				

夏休みの開室日は

7/22,26,31,8/1,6,20,28

です。(10:00～14:00)

相談事はもちろん、夏休みの宿題をしたり・ちょっとおしゃべりをしたりする場所として利用しても構いません。部屋を涼しくして待っています！！

8/29：閉室

8/30～：通常開室



8

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2 閉室	3	4
5 閉室	6	7 閉室	8 閉室	9 閉室	10	11山の日
12振替休日	13 閉室	14 閉室	15 閉室	16 閉室	17	18
19 閉室	20	21 閉室	22 閉室	23 閉室	24	25
26 閉室	27 閉室	28	29 始業式: 閉室	30 閉室	31	

裏面は
前号の告知通り
レジリエンスを
高める方法！



レジリエンスを覚えていない方は、前回の相談室だよりに説明が記載されています。

～レジリエンスの高め方【「冷静さ」を身に付ける】～

レジリエンスを高める方法には、6つのキーワードがあります。「冷静さ」、「柔軟性」、「樂觀性」、「自信力」、「人間力」、「回復力」です。「冷静さ」を養う方法においては、感情をコントロールする力、つまりは平常心を養うことが重要な要素の1つです。平常心を養うためには、意識を集中させる訓練がよいとされています。どんな訓練がよいのかというと、そんなに難しいことではありません。ジョギングや瞑想といった習慣付けられる趣味を持つことです。無心になれることや意識を集中することのできる行動を取り入れることで平常心は身に付いていきます。夏休みを通してこのような趣味を是非、探してみてください。

記載できる余白がほとんどなかったのでこんな簡単な説明になってしまいましたが、次号においてもレジリエンスを高める方法を記載します。今回の内容と重複してしまうと思いますが、楽しみに待っていてください！！



〈相談室について〉

○場所：1階PTA会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋になります）

○開室時間：月～金曜日8：30～16：30

※学校行事等で変更になる場合があります。

※生徒の皆さんが利用できるのは昼休みと放課後です。

○直通電話：048-487-0440

※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター：048-471-2211

（月～土曜日9：00～17：00）

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



9月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2 開室	3 開室	4 開室	5 開室	6 開室 SC	7	8
9 開室	10 開室	11 開室	12 開室	13 開室	14	15
16 敬老の日	17 開室	18 開室	19 開室	20 開室 SC	21	22
23 秋分の日	24 開室	25 開室	26 開室	27 開室	28	29
30 開室						

✿相談室カレンダー✿

○相談員

月～金曜日 在室

○スクールカウンセラー

カレンダー中SC日に来校予定です

（時間：9：30～16：00）

ご相談を希望される保護者の方は

相談室までお気軽にご連絡ください