



# 相談室だより

平成29年9月21日  
志木第二中学校相談室  
教育相談員 酒井 志織

みなさんこんにちは。教育相談員の酒井です。

夏休みはどうでしたか？勉強・部活・遊び・塾…みなさんそれぞれに頑張ったことや楽しかったことなど、たくさん思い出ができたのではないかな、と思います。2学期が始まって、学校のペースには慣れてきた頃でしょうか。暑かったり涼しかったり天気も不安定なので、体調管理に気をつけて過ごしたいですね。

## 心が疲れていませんか？イライラ度チェック！

＊当てはまるものにチェックを入れてみよう＊

- お腹が減ってなくても何か食べたい。
- ポリポリしたものを食べたくなる。
- 食べるのが早くて、あまり噛んで食べていない。
- 最近、自分のまわりに嫌な人が増えたと感じる。
- 最近、面白いと感じる映画もドラマも全くない。本屋に行ってもほしい本がない。
- 部屋が片付かない。机の上が片付かない。自分の部屋が嫌い。
- 夜中に何度も目が覚めてしまう。
- 胃腸の調子が悪い(便秘・お腹がゆるい・お腹が重い など)。
- スマホ・携帯をいじっていると安心する。何をしてもスマホ・携帯の存在が気になる。
- ゆっくりとした一人の時間を持つことがなかなかできない。
- やらなければいけないことが多く、常に頭の中にそれらが並んでいる。
- 可愛い子・かっこいい子・お金持ちを見るとイライラする。
- ほしいものがたくさんあるのにまったく手に入らない。
- 友だち・家族など身近な人に八つ当たりをしてしまう。
- 人の言ったことを否定したり、あら探しをしたりしてしまう癖がある。
- 夜遅くまで何かをしている。夜の方が目がさえている。
- 最近、無性にどこかに逃げたい。



いくつ当てはまりましたか？

結果をチェック！

0~4 個

ストレスフリー！  
理想的な生活です♪

5~9 個

ちょっとイライラ…  
発散方法を見つけよう！

10~17 個

心の限界…！  
自分を優しく労わろう

●○○スクールカウンセラーから保護者のみなさまへ●○○



夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校では気を張って頑張っているお子さんも家では疲れた様子を見せることがあるかもしれません。ご家庭では、子どもの様子を見守り、リラックスできる環境を整えて頂ければと思います。

相談室では、お子さんに関するさまざまな相談を受け付けています。中学校の3年間は心も体も大きく成長する時期です。お子さんの様子で心配なことがありましたら、是非お気軽にご相談ください。

(小林)

<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です)

○開室時間： 月・水・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。

※生徒のみな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。



10月

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

✽相談室カレンダー✽

○相談員

月・水・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

