



## さわやか相談室だより

川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和2年7月8日 第3号

### ～相談室から生徒のみなさんへ～ よく食べよく寝て楽しいことを



7月に入り、徐々に心身ともに疲労がたまってくると思います。単純な事ですが、ご飯をしっかり食べてよく寝る事が非常に大事になります。そして、リラックスしてストレスをやわらげる為に、自分の好きなことをする時間を大切にしましょう。それでも悩みや心配があって、とてもしんどい時は友だち・家族・先生などに話をしてみてください。もちろん相談室でもお話できます。

### ～よくある質問 Q&A～

**Q1** 中学生はどんな悩みをもっているの？

**A:** いろいろな生徒がいろいろな悩みをもっています。例えば、

#### ※友達関係

- ・いじめまでではないけれど、友だちに意地悪されている気がする
- ・SNSで友だちとトラブルになった（ラインで外されてしまった等）

#### ※家庭・家族関係

- ・家で親がいつもうるさい
- ・家でゲームがやめられない

#### ※学校関係

- ・授業がわからない
- ・進路で悩んでる
- ・部活の先輩が怖い
- ・〇〇先生が苦手
- ・クラスにいるのがしんどい

#### ※身体の悩み

- ・身長が伸びるか心配
- ・自分がどう見られているか気になる



**Q2** 相談室がどんなところか見に行ってもいいですか？

**A:** はい、見てみるだけでも大丈夫です。休憩時間や放課後に見に来て下さい。

**Q3** 自分の事ではなくて、友だちの事で気になることがあるのですが、相談してもいいですか？

**A:** はい、情報があれば誰かの助けになることがあります。守りたい秘密は守ります（〇〇先生には言わないで、など）ので相談してみてください。

※7・8月のスクールカウンセラー来校日（相談員は毎日います）

7月9日（木） ※8月はありません 次は9月3日（木）

7月30日（木）

※たくさんの苦難を乗り越えた人の言葉その2 マツコ・デラックス※  
面倒くさいことを回避しては絶対に生きてゆけないの。  
頑張っ！面倒くさいことを。

