

# 相談室だより

令和7年9月 中原中

令和7年度 Vol.3



## 2学期が始まりました。

夏休みが終わり、新しい学期が始まりました。

長いお休みの間に、ゆっくり休めた人もいれば、部活動や宿題で忙しかった人もいるでしょう。学校に戻してみると、少し気持ちが重く感じたり、生活のリズムを取り戻すのに時間がかかったりすることもあります。そんなときは、無理にがんばろうとせず、少しずつで大丈夫です。気持ちがしんどいときや、誰かに話したいなと思ったときには、相談室をのぞいてみてください。ここは「ひと休みできる場所」です。

カウンセラーが学校にいる日 原則 毎週水曜日 9月3日、10日、17日、  
24日、10月8日、15日、22日、29日

時間は 10時から 16時30分までです。

カウンセラーに相談したいことがあるときは  
★予約して会う。

担任の先生、学年の先生、保健室の先生などにカウンセリング（相談）を受けたいことを伝えてください。先生が予約します。予約の時間に来てください。

★直接 相談室に行く

昼休みや放課後にスクールカウンセラーの時間が空いていれば、相談できます。話したいことがあったら、是非来てください。うまく言葉にならないと思っても大丈夫です。

## 保護者の皆様へ

夏休み明けは、子どもたちの心や体にとって大きな切り替えの時期です。新しい環境にうまくなじめず、朝起きにくい・学校に行きたくない・イライラしやすい…といったサインが出ることも少なくありません。そうした変化は「がんばろうとしているサイン」でもあります。ご家庭で気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。小さなことでも一緒に考えていければと思います。

柏市立中原中学校  
04 (7166) 5601



このたび、文部科学大臣から全国の子どもたちに向けて、「不安や悩みをひとりで抱えないでほしい」との思いを込めたメッセージが発信されました。ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に内容をご覧ください。動画や相談窓口の情報なども掲載されていますので、ご活用ください。



○文部科学大臣メッセージ 「不安や悩みがあったら話してみよう」



「不安や悩みを抱える全国の児童生徒や学生等のみなさんへ」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm)

(文部科学省ホームページ)

○子供の SOS ダイアル等の相談窓口



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

(文部科学省ホームページ)

○相談窓口 PR 動画「君は君のままでいい」



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

(YouTube 文部科学省公式チャンネル)

