



相談室だよ

2026年9月1日
町田市立南大谷中学校
スクールカウンセラー
大隈彩・若林玉枝

こんにちは。新学期がはじまりましたね。夏休みはどうでしたか？ゆっくり休んだ人、部活や塾で忙しかった人、旅行に行った人など、色々だと思います。長い休み明けは、なんだか調子が出ないな、疲れがとれないな、と感じる人も多いかもしれません。あせらず、ゆっくり学校の生活に戻していきましょう。少し多く睡眠をとったり、好きな物を食べたり、久々にお風呂の湯船につかるのもいいですね。それでも、なんか調子が戻らないなあという人は友達や家族に相談してみましょう。もちろんスクールカウンセラーを訪ねてもらってもいいですよ。

秋の夜長に・・・

少しずつ日が短くなってきて、秋は気候も涼しくなり夜が長くなります。色々な事に取り組みやすくなる季節ですが、みなさんは何かしたい事がありますか？ 今年の中秋(ちゅうしゅう)の名月は9月25日です。たまには電子機器を離れてぼーっとお月見するのもおすすめです。

◇相談室の利用方法 相談は予約制です。

- スクールカウンセラーと直接約束をする。(相談室が開いている時に予約をとりに行く)
- お願いしやすい先生に伝えて予約をとってもらう。

◇場所 南校舎1階、保健室の廊下の反対側2年生昇降口前です。

◇開室日

カウンセラー	9月	10月	11月
大隈彩(木曜日)	3日・10日 17日・24日	8日・15日 22日・29日	5日・12日 19日・26日
若林玉枝(金曜日)	4日・11日 18日	2日・9日 16日・23日	6日・13日 20日・27日

◇保護者の皆様へ

お子さまについて心配なこと、気になることがありましたら、お気軽にご来談ください。ご予約は、直接相談室にご連絡頂くか、担任、副校長、または養護教諭までご連絡くださいますようお願いいたします。

(相談室直通電話： 042-723-5920 / 9時～16時)