令和８年５月

さわやか相談室だより　No.１

新座市立第五中学校
校長　　金子　文春
スクールカウンセラー　　福本　美幸
スクールソーシャルワーカー　市村　麻衣子
さわやか相談員　　杉野　喜美恵



木々の緑が眩しい季節になりました。みなさん新しい環境には慣れましたか。なんとなくモヤモヤしたりイライラしたり悲しかったりしたら話しに来てください。もちろん楽しいことや嬉しいことも聞かせてくださいね。

【さわやか相談室について】

学校のこと、友達のこと、家族のこと、自分自身のこと。不安なことや心配なことを話してみませんか？些細なことでも構いません。ひとりで悩まず一緒に考えましょう。

何となく心が疲れて教室に入りにくいときも相談室に来てください。クラスメイトから少し離れて過ごせる場所です。

スタッフ紹介

スクールカウンセラー　福本 美幸（ふくもと みゆき）

今年度スクールカウンセラーとして本校に勤務させていただきます。人に話すことは、心を整理する作業。心がごちゃごちゃになったら、ごちゃごちゃのままでいいので話しに来てください。いっしょに整理しましょう。１年間、よろしくお願いします。

※今年度の来校は隔週となります。来校日をご確認ください。

スクールソーシャルワーカー　市村 麻衣子（いちむら まいこ）

木曜日と金曜日に来校しています。新年度が始まり楽しいこと、不安なこと、色々なことがあるかと思います。お話を伺い一緒に考えさせていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

さわやか相談員　杉野 喜美恵（すぎの きみえ）

月曜日から金曜日まで相談室にいます。何か話したいとき、リラックスしたいとき等相談室に来てください。誰かに話すと気持ちが楽になることがあります。お話を聞かせてください。保護者の方のご相談も受け付けております。相談室直通電話にご連絡ください。

☎０４８－４７８－２１６６