

# スクールカウンセラー便り

7月になりました。暑い日が続き、体調を崩しやすい時期です。暑さを感じすぎると集中力が低下したり、気分が上がらないなど精神面に影響するので、体温調節を意識して過ごしましょう。

今回のスクールカウンセラー便りは臨時号として、夏休みの相談について案内します。

令和7年7月8日（臨時）

世田谷杜の学び舎

世田谷区立世田谷中学校

スクールカウンセラー

山本麻実子・赤塚涼

## 夏休み中も相談できます！

もうすぐ夏休みですが、楽しく過ごそうとわくわくしている人もいれば、いろいろな理由で楽しめない人、2学期からの学校生活を考えて気分が落ち込む人もいます。

世田谷中学校では、2学期目前に気持ちが落ち込んでいる生徒のために、夏休み中でもカウンセラーに相談できる日をつくりました。

夏休み明けにみなさんが安心して楽しく学校に通うために、悩んでいることや困っていることがあれば、ぜひ相談にきてください。相談できる日、相談室の場所や予約方法は下記の通りです。



夏休み中に相談できる日 : 8月25日（月） 8:30-17:00

担当カウンセラー : 山本麻実子

### <相談室の場所・相談方法>

相談室は1階保健室の横にあります。生徒のみなさんは、昼休みと放課後には自由に来室できます。一度来てみてください。（相談者がいるときは入れません。その場合はノックして別の日時を確認してください。）じっくりお話したい場合は予約を取ることができます。SCに直接言うか、先生方に伝えればSCに連絡してもらえます。

保護者のみなさまは、同様に相談室に直接来室いただくことや先生方に連絡していただくことも可能ですが、相談室直通電話にてSCに直接ご連絡いただくこともできます。こちらの電話はSC以外のものが聞くことはありません。

**相談室直通番号：03-3420-0675**

相談室