



# ライフルーム通信

2019  
4.5月号  
(合併号)

## 春から新録の季節へ

みなさん、又新しい春が巡ってきましたね。  
入学、進級して約1ヶ月も経たないですが  
新しい生活には慣れてきましたか？  
春は身体だけでなく心の不調も多い季節です。  
なるべくたのび睡眠をとり、リラックスする時を増やしたい。  
自分ひとりでは解決できない悩みは友人や家族  
に打ち明けると心楽になることもあります。  
「ライフルーム通信」は毎月開室日を載せますので  
誰かに話してみたいか、と思った時は利用して下さい。  
詳しい利用の仕方は右側にある通りです。  
みなさんの中学校生活が笑顔いっぱいの日々になるよう  
私たちが応援します。 よろしくお願ひします。

元気アップアシスタント (ア)

日	月	火	水	木	金	土
4月の開室予定日					19 ア	20
21	22 スクール カウンセラー	23 ア	24 スクール カウンセラー	25 closed	26 ア	27
28	29 祝 翌日	30 ア	ア		ライフ ルームに いず。	

## 5月の開室予定日

日	月	火	水	木	金	土
		7 ア	8 ア	9 ア	10 closed	11
12	13 スクール カウンセラー	14 ア	15 スクール カウンセラー	16 ア	17 ア	18
19	20 スクール カウンセラー	21 ア	22 ア	23 ア	24 ア	25
26	27 closed	28 ア	29 ア	30 closed	31 ア	6/1
2	3	4	5	6	7	8

## ライフルームって？

### 何をする所？

悩み事の相談をしたり、気分転換やリラックスを  
するための部屋です。開室日には元気アップアシスタント  
やスクールカウンセラーが部屋にいるので気軽に話をし  
に来てください。ひとりであるいは友だちと一緒にゆっく  
りと話すことができます。また、相談の内容は絶対に秘密  
にするので安心してください。

### 相談するにはどうすればいいの？

1. 直接入室する。
2. 相談カードで予約する。  
部屋の前にカードが置いてあるので記入してポストに  
入れてください。後日返事を渡します。
3. 電話をする。  
ライフルーム直通電話 TEL (221) 0612  
\* 元気アップアシスタントかスクールカウンセラーがです
4. 手紙を書く。

鍵付きのポストに入れてください。必ず返事を書きます。

### 相談にしか使えないの？

ライフルームはみんながくつろぐことができる部屋です。  
部屋にはゲーム(囲碁・トランプ・オセロ・将棋・UNO)  
などやコミックも置いてあります。  
相談がなくてもぜひ、遊びに来てください。  
おもに、昼休みや休み時間に利用できます。  
授業中は基本的に使えません。開室の日時はこの通信で  
お知らせします。

### どこにあるの？

管理棟(職員室がある棟)の2階相談室の隣です。

新入生の皆さん・2,3年生の皆さんへ入学、進級おめでとうの気持ち  
春の日差しが心地よく感じられる季節はよりよかったです。  
中学の3年間はあっという間に過ぎ去ってしまおうと  
焦らずじっくり自分のペースで進んでください。  
一人で悩まず一緒に考えましょう  
何か困ったことがあったら「ライフルーム」に来てくださいね!  
待っています。

元気アップアシスタント (ア)

\*6月号ではスクールカウンセラーの先生方の紹介をします。