

のどかルームだより 4月号

令和8年4月22日

1～3年生の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい生活が始まり、慣れない環境で過ごすことで、自分でも気づかないうちに疲れていることもあるかもしれません。リラックスできる時間にはしっかりと休憩をして、体調を崩さないように気をつけてくださいね！

これからの学校生活のなかで、困ったこと・心配なこと・どうしたらいいかわからないことなどが出てくるときがあると思います。そんなときは相談室を利用してください。解決していくための方法を一緒に考えていきましょう。皆さんがより充実した学校生活を送れるように、見守りながら応援しています。

相談室の使い方

自由来室時間

昼休みと放課後は予約なしで来室してOKです。オセロやトランプで遊んだりおしゃべりしたりして、気分転換やリラックスする時間として利用してください。

予約の取り方

- ①カウンセラーと直接約束する
- ②先生や保護者の方を通して予約する
- ③相談箱を利用して予約する

相談箱の使い方は、裏面を確認してね！

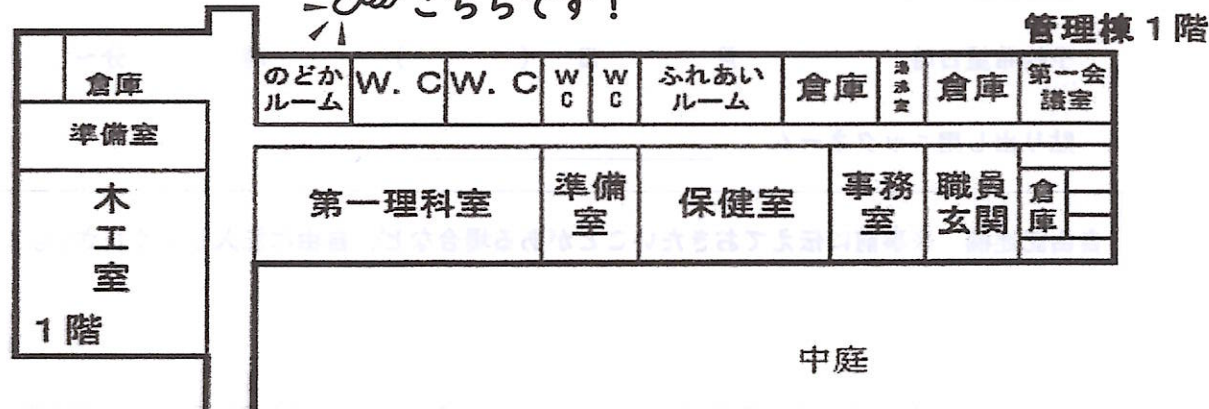
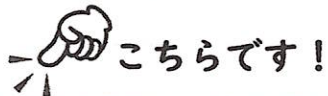
相談室の場所と開室時間

管理棟1階にあります。カウンセラー2名で運営しています。

スクールカウンセラー：本多 金曜日 10:00～16:30

ライフカウンセラー：岩淵 月・火・水 8:30～16:30

必ず相談しないといけない部屋ではないので、気軽に話しにきてください。



4・5月の予定 (出勤予定日)

月	火	水	木	金
4/20	21	22	23	24
○	○	○		★
27	28	29	30	5/1
○		昭和田		★
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	○	○
11	12	13	14	15
○		○		★
18	19	20	21	22
○	○	○		
25	26	27	28	29
○	○	○		★



スクールカウンセラー 本多 (★) 10:00～16:30

ライフカウンセラー 岩淵 (○) 8:30～16:30

スクールカウンセラー：本多まり子

のどかルームは、皆さんの学校生活を応援するところです。一人で悩まずに、どんなことでも気軽に相談に来てください。

保護者の方々からのご予約も受け付けておりますので、お子様の心配事がございましたら、いつでも気軽にご利用ください。

ライフカウンセラー：岩淵七海

今年度着任しました。プロ野球観戦とスノーボードが趣味で、食べること(特に焼肉とラーメン)がだいすきです♪皆さんの好きなことも教えてくれたら嬉しいです。よろしくお願いします！

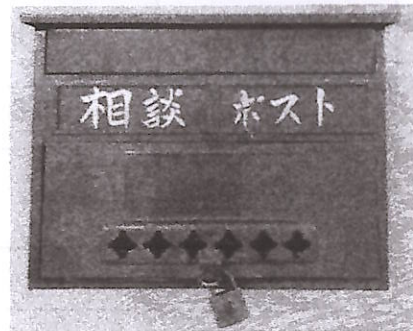
皆さんが充実した中学校生活を送るためのお手伝いができたらと思います。気軽に声をかけてくださいね。

学校代表 TEL: 047-371-7341

※カウンセラー不在時にいただいたお電話は、次回出勤時に折り返します。

～ のどかルーム相談ポストの使い方 ～

のどかルームの廊下に、ポスト
(鍵付き)を設置しています!



このような状況の人や、リラックスしたい人など、
気軽にのどかルームを利用してください。

困っている ・ 悩んでいる ・ 心配事がある

誰かと話したい ・ 気持ちが落ち着かない など

相談がある人は、のどかルーム相談申込書
を書いてポストに入れてください。

相談申込書は、のどかルーム廊下の相談ポ
スト下にあります。

他の用紙に記入してポストに入れても大
丈夫です!

※ニックネームの記入を
忘れないでくださいね!



ポストには鍵がついています!
ポストの中身は、カウンセラーが
出勤日に確認しています。



安心してご利用ください

たとえば、貼り出し用ニックネームに「TOM」と記入した場合・・・
のどかルーム前の掲示板(ポストの横)に出す合図を確認してから来室してください。

TOMさん ○



記入した希望日時で予約確定です。
その日時に、のどかルームで待っています。

TOMさん ×



記入した希望日時では予約が取れませんでした。
もう一度予約を取り直してほしいです。

困っていることや心配なことなど、カウンセラーに「話を聞いてほしい」「話がしたい」
というときにこの用紙を利用してください。

～ ポスト利用方法 ～

①<自分用>と<提出用>の項目に記入し、<提出用>の方を切り取って、のどかルーム
前のポストに入れてください。

②のどかルーム前の掲示板に、「貼り出し用ニックネーム」と合図を出します。都合の良い
ときに自分が希望した日時に来室可能かどうかを確認してから来室してください。

*自分が記入した貼り出し用ニックネーム横の合図が「○」だった場合
→記入した希望日時に来室可能・予約完了です。

*自分が記入した貼り出し用ニックネーム横の合図が「×」だった場合
→予約時間を調整する必要があります。
もう一度用紙を記入するか、カウンセラーに声をかけてください。

<自分用>

予約希望日時 月 日 () 時 分～

貼り出し用ニックネーム _____



<提出用>

年 組 _____

予約希望日時 月 日 () 時 分～

貼り出し用ニックネーム _____

自由記述欄 ※事前に伝えておきたいことがある場合など、自由に記入してください。