

# コミュニティルーム カウンセラーだより

2026 年 7 月

生徒・保護者の皆様へ

夏休みが近づいてまいりました。長い休みの期間、こころもからだも元気に過ごして欲しいと思います。そのためのポイントをご紹介します。次のことに気を付けて、充実した夏休みを過ごし、2学期に元気に登校できるようにしていただければ幸いです。

## 1. 規則正しい生活リズムを保つ

早寝早起きを心掛け、バランスの取れた食事を摂ることで体調を整えましょう。

## 2. 友達との交流を大切にする

夏休み中に友達と遊ぶ機会を持ち、コミュニケーションを楽しんでください。

## 3. 趣味や興味を追求してみる

趣味や好きなことの時間をつくり、心をリフレッシュさせましょう。

## 4. 自己評価を大切にする: 成長した自分を認め、自信を持って新学期を迎えましょう。



夏休みが終わった際に、どのような自分になりたいかを考え、目標を立ててみてください。また、不安や悩みがあれば、学校の先生やカウンセラーに相談してください。皆さんと元気にまた2学期に会えることを楽しみにしています。

夏休み期間中の相談日（夏休み中は以下の日程で相談をお受けします。）

夏休み前半：7/21（火）、7/22（水）、7/25（土）9～14時。※7/18までは通常通り

夏休み後半：8/25（火）、8/27（木）、8/29（土）、8/31（月）9～18時（29日は9～14時）。

※予約は直接または保健室まで。電話での予約・相談は学校宛に連絡、相談希望とお伝えください。

※予約状況によっては閉室になる場合があります。ご希望の方は早めにご連絡ください。

## 学校以外の相談先

約1か月の夏休みの間に楽しいことだけでなく悩むこと、つらいこと、急に不安になることがあるかもしれません。困ったときは外部の相談機関も利用してみてください。

➤ 千葉県子どもと親のサポートセンター

「SNS相談@ちば」を「友達追加」

**SNS相談**：LINEで相談可能。小（4～6年）中高生が対象。

毎週火曜日、木曜日、日曜日 18時～22時 ※8/20～9/6は毎日相談が可能。



**ワンストップ・オンライン相談**：Zoomで相談。顔を出さずに音声でもチャットでも好きなほうで相談可能。平日9時～17時

**電話相談（24時間受付）**：・「子サポフリーダイヤル」 0120-415-446

・「24時間子供SOSダイヤル」（全国共通）0120-0-78310

**メール相談**：件名に「相談」と入れてください。 [saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)

※サポートセンターからの返信は、数日かかることがあります。

