



## スマイル (SC・SSWだより)

令和6年 10月 No.6

発行:小平第二中学校

みなさん、こんにちは。SSW(スクールソーシャルワーカー)堀江です。  
2学期が始まり、1か月が過ぎました。忙しい日々を送られていることと思います。しっかり睡眠をとり、エネルギーを補充してくださいね。応援しています。

「とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぽ)」のお知らせです。

10代の方のからだやこころの悩みを電話・メール・対面で相談すると、看護師等の専門家が答えてくれる東京都の制度です。都内に在住・在学・在勤の中学生以上の10代の方が対象です。



下記のような相談例が挙げられています。

- ・生理痛が重くてしんどいです。痛みが軽くなる方法を知りたい。
- ・周りの子と比べて、自分の見た目が気になる。
- ・ちゃんと夜に寝ているのに、授業中どうしても眠くなってしまうのはなんで？
- ・友達や家族との関係について悩んでいる。

相談は無料で、匿名の相談もできます。

電話: 0120-372-463 (火・水・金)15~20時、(日)9~14時(元日を除く)

メール: ホームページの「メール相談フォーム」より相談

対面: 渋谷 (月・木)15~20時、(土)11~16時(年末年始を除く)

多摩地域でも毎月数回開催、電話またはホームページで申し込み

詳細は、「とうきょう若者ヘルスサポート」で検索してください。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/wakasapo.html>

### 【10月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ☆	5
7 ◆☆	8	9	10	11 ☆	12
14	15	16	17	18 ☆	19
21 ◆☆	22	23	24	25 ☆	26
28 ◆☆	29	30	31		

☆堀江SSWの勤務日

月曜日… 9:30~17:00

金曜日… 9:30~17:00

◆前野SCの勤務日

(カウンセリングルームの開室日)

月曜日… 8:30~17:00

### 【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

### 【保護者の皆さまの相談について】

前野スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームで行います。お子さまのことで、何か相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

#### <前野スクールカウンセラー(SC)との相談>

「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、副校長先生に相談して日程を調整してください。また、スクールカウンセラーの勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。