

通信名募集中！

嬭東中学校

ほっとルーム便り

No.1 平成 17 年 5 月 日

新緑の季節となりました！

5月に入り、すっかり過ごしやすくなりました。運転していると、道路のあちこちに花が咲いていて、春だなあと実感します。

1年生のみなさん！中学校生活に少しは慣れましたか？教科ごとに先生が変わることに最初はとまどったのでは？2年生のみなさん！きょねんのことを思い出しながら先輩としていろいろアドバイスしてあげられますね。3年生のみなさん！修学旅行はいかがでしたか？ほっとするまもなく今度は夏の大会に向け部活の総仕上げですね。

ほっとルームって？

さて、昨年から本校に設置されている「ほっとルーム」ですが、みなさん中に入ったことありますか？実はこの部屋、心をほっと落ち着かせることができるように、と先生方が考えて作られたのです。

「どこにあるのかな？」「部屋の前は通るけど、入ったことないなあ」「中はどんな風になっているの？」なんて思っている人たち！もったいない。みんなのために作った部屋なんですよ。ぜひ一度中に入れてみて。「ひとりでふらっと」、あるいは「友達と一緒に」どうぞ。

今年も、みんなが使いやすいように一緒に考えて整備していきます。どんなものが室内にあったらいいのかなあ～？って、3年生のみんなには案を出してもらいました。（群馬県内にほっとルームを設置している中学校が現在数校あります。）1，2年生の皆さんも何か良い案があればほっとルーム前の箱に入れておいて下さいね。使ってみた感想もどしどしお寄せ下さい！本なども購入する予定です。

☆ただ今、通信の名前 募集中！へやの前においてある箱の中に、入れてくださいね。
応募状況については、後日、通信の中で発表します！

☆使い方については、右記の通りになります。みんなが気持ちよく使えるようにしていきますましよう。

「ほっとルーム」の使い方

H17. 5. 9

なんだかイライラしているとき、体がなんとなくダルイとき、一人になりたいとき、心が疲れてしまったとき、教室に居場所がないなと思ったとき…

そんなとき「ほっとルーム」に来て、「ほっと」してください。

◎悩みや不安があるときは…

「ほっとルーム」には、スクールカウンセラーの内村先生がいてくれます。(毎週水曜日です。)

☆あなたが話したくないことは、無理に話さなくてもいいですよ。もちろん秘密は守ります！

「ほっとルーム」にあるソファや畳の上で気持ちを落ち着けたり、休んだりしてください。本なども置いてあります。

◇「ほっとルーム」の使える時間・曜日

○使える時間…休み時間(10分間)

昼休み

放課後(水曜日のみ)

※原則として授業中は使用できません。

○曜日

月曜日	10分休み・昼休み使用可。
火曜日	10分休み・昼休み使用可。
水曜日	スクールカウンセラーの先生がいます。 放課後まで使用可。(ただし、相談のある人優先)
木曜日	10分休み・昼休み使用可。
金曜日	使用日ではないですが、先生の許可があれば使用可。

※気軽に利用してください。

「ほっとルーム」の様子



「ほっとルーム全景」



「書籍:10代のメンタルヘルス、他」



「ほっとルームノート」



「植物」



「金魚」