



三軒家西小学校スクールカウンセラーからのおたより

こころほのぼの通信(2020年秋号)



保護者のみなさまへ

朝晩が涼しくなり、秋風が心地よい季節になりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

コロナ渦の生活にも慣れてきましたが、外出等に制限がかかる日々に、やはり少しずつストレスがたまっているようにも感じます。ストレスがかかると、無意識に体に力が入り、呼吸も浅くなります。時間のある時は、深呼吸やストレッチをしてみてくださいね！

(スクールカウンセリングについて、よく、“深刻な内容でなければ利用できないと思っていた”というお声をいただきますが、そんなことはありません！ささいなことでもため込むとしんどくなってしまいます。話すだけで楽になることもありますので、ぜひご気軽にご相談ください^ ^)

★スクールカウンセリング 10月～12月 のお知らせ★

(基本的に木曜日)

$10/1, 10/15, 10/29, 11/12, 11/26, 12/10$

(各回 10 : 30~ 11 : 30~ 13 : 30~ 14 : 30~ 15 : 30~)

※申し込まれたい方は、下記の申込書を担任の先生にお渡しください。電話での予約も可能です(教頭先生宛てにおかけください)。

※複数希望可能です。ただし予約状況によってはご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

スクールカウンセリング申込書

年 組 氏名 (保護者 · 児童本人)

▼相談内容（書かなくても大丈夫です）

▼予約を希望される日時（○で囲んでください）

$10/1$, $10/15$, $10/29$, $11/12$, $11/26$, $12/10$

(10:30~ 11:30~ 13:30~ 14:30~ 15:30~)