

## スクールカウンセラーだより

新年度がはじまってから、早くも2ヶ月が経ちました。1年生のみなさんは中学校に、2・3年生のみなさんは新しいクラスに慣れてきた頃かもしれませんね。

これから夏休みまでの1か月ちょっとの間は、梅雨の季節で蒸し暑い日が続くようになります。不安定な天気につられて、身体が何となくだるかったり、もやもやと心が晴れなかったりと、身体も心も何となく疲れを感じやすい時期ともいえます。

自分の好きなこと、例えば身体を動かしたり、好きな音楽を聴いたりテレビを見たり、誰かとおしゃべりしたり、おいしいものを食べるなど、自分なりのストレス解消法を見つけて、乗り切っていきましょう。

さて、カウンセリングルームの開室日についてお知らせします。

### 《カウンセリングルームについて》

○6・7月の開室日：6月7日・14日・21日

7月5日・12日

※いずれも水曜日です。

※2学期以降はまたお知らせします。

○時間：10時から16時半頃まで

○場所：3階 カウンセリングルーム（1年生の教室の並びにあります）

○申し込みの方法：直接カウンセリングルームにきて予約を取るか、もしくは担任の先生や  
養護教諭の先生を通じて申し込んでください。



### 《保護者のみなさまへ》

カウンセリングルームでは保護者のみなさまからの相談もお受けしております。お子様やご家族のことでの心配なことや気になることがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。一緒に解決への道筋を考えていきたいと思います。秘密やプライバシーは守られますので、安心してご利用ください。

相談をご希望される場合は、①カウンセラーの来校日に学校にお電話をかけていただき、②担任の先生、教頭先生、養護教諭の先生を通じてお申し込みください。

※豊崎中学校：6371-7452

※中学校区内の小学校に在籍の児童・保護者の方も相談可能ですのでお気軽にご紹介ください。