

平成 28 年 8 月 29 日

スクールカウンセラー便り vol.2

こんにちは。スクールカウンセラーの井上聖子（いのうえしょうこ）です。

暑い日が続きますが、2学期が始まりましたね。さて、皆さんはこの夏はいかがでしたか？私は、TV の前でオリンピックの応援に忙しい毎日でした。日本人選手の活躍も多く、エネルギーをもらいました。皆さんの中にも、時差の大きいリオでの開催に、深夜まで、早朝から、と TV に釘付けだった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

夏期休業中には、生活リズムが崩れやすいです。また、通常のリズムに慣れるまでは、心身共にしんどくなりがちです。暑さによる疲れも出やすいため、「しんどいなあ」と感じたら、早め寝るなどして体調を整えてください。2学期も忙しいですが、楽しいことがたくさんあるといいですね。

皆さんが、気軽に相談できるような場を作りたいです。よろしくお願いします。

- 相談日時：水曜日 10：30～16：30（1回 50分）
- 対象者：八阪中学校の・生徒・保護者・卒業生とその保護者（ただし、高校生）
- 相談内容：自分の気持ちや身体に関すること、家族・友だち関係について、子育てについて、勉強のこと、学校生活など
- 相談場所：八阪中学校カウンセリングルーム
- 申込方法：担任の先生か教頭先生を通して予約を入れてお越しく下さい
- 申し込み・問合せ先：八阪中学校 Tel：06-6458-8531
- 2学期の相談予定日（事情により予定を変更する場合があります）
 - 8月31日（水）・9月7日（水）・9月14日（水）
 - 9月21日（水）・9月28日（水）・10月5日（水）
 - 10月12日（水）・10月19日（水）・10月26日（水）
 - 11月2日（水）・11月9日（水）・11月16日（水）
 - 11月30日（水）・12月14日（水）・12月21日（水）



お待ちしております。

お話にこられたら …じっくり聴きます
悩みを一緒に考えます
秘密は守ります