

スクールカウンセラー便り vol.1

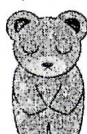
こんにちは。スクールカウンセラーの井上聖子（いのうえしょうこ）です。今年度も八阪中学校に来ることになりました。よろしくお願いします。

新学期が始まりましたが、みなさんいかがお過ごしですか。私は、新生活に慣れるにはもうしばらく時間がかかりそうです。4月は、クラス替えや部活のメンバーが増えるなど、何かと変化の多い時期です。人は、新しい環境に慣れる時には、たくさんのエネルギーを使います。緊張感が高まっているために、この状態では疲れを感じにくいのですが、やがて環境に慣れてきた頃に、疲れがどっと出てくることがあります。5月の大型連休の辺りに「なんだかしんどいなあ」と感じたことがある方もいると思います。4月は特に、意識して早めに寝るなど、しんどくなる前に休息をとって、調子を調えながら、新しい出会いを楽しんでもらえたらと思います。

皆さんが気軽に相談できるような場を作ってお待ちしております。

- 相談日時：水曜日 10：30～16：30（1回約50分）
 - 対象者：八阪中学校の生徒・保護者・八阪中学校の卒業生・卒業生の保護者（高校生に限る）
 - 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
 - 申込方法：担任の先生か教頭先生を通して予約を入れてからお越しください
 - 申し込み・問合せ先：八阪中学校 Tel：06-6458-8531
-
- 1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）
 - 4月25日（水）
 - 5月9日（水）・5月16日（水）・5月23日（水）・5月30日（水）
 - 6月6日（水）・6月13日（水）・6月20日（水）・6月27日（水）
 - 7月4日（水）・7月11日（水）・7月18日（水）

お話にこられたら … じっくり話を聞きます
悩みを一緒に考えます
秘密は守ります



よろしくおねがいします！

