

## スクールカウンセラーだより

築港中学校のみなさん、こんにちは。  
2 学期が始まって、3 週間くらい経ちました。  
だんだん、朝晩が涼しくなってきましたね。

夏休みは、それぞれリフレッシュできましたか？  
ゆっくりした人、クラブに来ていた人、勉強をがんばった人、  
友達とたくさん遊んだ人も、いつもの生活リズムに戻りましたか？？



さて、体育大会の練習が始まっていますね。  
カウンセリングの部屋からも、行進のかけ声が聞こえています。もうそんな季節なんですね。

2 学期は、体育大会や文化祭など大きな行事の連続です。  
本番に向けて練習をする中で、がんばっているからこそ、友達や先輩にイライラしたり、ケンカになったりすることもあるかなと思います。  
一人では心のモヤモヤを小さくすることがむずかしいときは、一度カウンセリングの部屋ものぞいてみて下さいね。気持ちををはき出すだけでも、スッキリできますよ。



それでは、2 学期の予定をのせておきます。  
※来週の木曜はお休みです。次回は 28 日になります。

“気になることがある”とか“話をしたいなあ”という人は、カウンセリングの部屋に直接来るか、先生に申し込んで下さいね。

“最近、イライラしてるな”“ちょっとぼーっとしたいな。休けいしたいな”という人も、気軽に声をかけて下さいね。



毎週木曜日	9 月 28 日
	10 月 5 日、12 日、19 日、26 日
	11 月 2 日、9 日、16 日、23 日、30 日
場所	1 階の保健室となかよし学級の間にあります