

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あと思います。
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くださいね。気持ち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、先生に申し込んでくださいね。

“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、気軽に声をかけてくださいね。



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