



カウンセラーだより

自己紹介

東 美苗子

(あずまみなこ)

 さそり座・A型

 歌うこと、マンガ

 おばあさんになって

自転車で日本一周旅行をするのが夢です

ひと息まめちしき

新しい環境では、気づかずに心も体も緊張し続けていることが多くあります。ゆっくり1・2・3・4・5・6で息を吐いて、1・2・3で息を吸うを繰り返してみましょう。眠れない時にもおすすめですよ◎

こんにちは、スクールカウンセラーです

旭陽中学校のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの東 美苗子です。毎週水曜日、校長室のとなりのカウンセリングルームにいます。カウンセリングルームでは、学校生活における困りごとや、家族・お友達についてのなやみなど、「誰かに聞いてもらいたい！」けれど、すこし話しにくい話を、カウンセラーに相談できます。相談をしたいなと思った時には、カウンセリングルームに来るか、担任の先生や教頭先生に声をかけてくださいね。お気軽に声をかけていただけると嬉しいです◎

発行：令和5年4月

文責：東 美苗子

カウンセリングルーム：

曜日：毎週水曜日

時間：9:30～16:15

開室しています◎