

カウンセラー便り



大阪市立長吉西中学校
スクールカウンセラー 植田万貴

こんにちは。スクールカウンセラーの植田です。
二学期、そして今年も残すところあとわずかとなりました。
皆さんにとって、2022年はどんな年だったでしょうか？
楽しかったこと、悔しかったことなど、たくさんの思い出が
あったと思います。みなさんの思い出話を聞かせてくださいね。



◆ コラム ~ やってみよう♪ セルフケア ~ ◆

学期中は、学校や部活、勉強などで、忙しい毎日だったかと思います。
冬休みの間は、みなさん一人一人がリラックスできる方法で、
心や身体をゆっくりやすめてくださいね。



例えば…

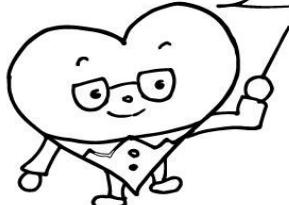
- ・深呼吸をする
- ・誰かと話をする
- ・音楽を聞く/歌う
- ・体を動かす
- ・寝る/布団にくるまる
- ・自分の好きなことをする

自分にあったリラックス法を、ぜひ見つけてみてくださいね♪

✿カウンセラーの3学期中の来校予定日✿

ひとりでなくやまないで
いっしょにさがそう

	1月	2月	3月
水曜日	18日・25日	1日・8日・15日・22日	1日



- ・カウンセラーは、毎週水曜日9時50分～16時35分の間、学校に来ています。
- ・場所は、カウンセリングルームです。一回の相談は、約50分です。
- ・カウンセラーとお話ししたいときは、先生に予約を取ってもらってください。（電話：06-6708-0335）