

# 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のでしょうか？  
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。

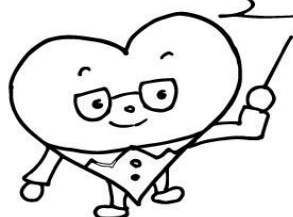
例えば…

- ・深呼吸をする    ・誰かと話をする
- ・音楽を聴く/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、  
学校にきています。
- ・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がしたいときは、先生に予約を取ってもらって  
ください。    （電話：06-6708-0335）