



# 相談室だより

## 第2号

新しくスクールカウンセラーの先生に来てもらい、先月は何名かの生徒がカウンセリングを受けました。5月と6月は心が不安定になりやすい時期です。学校生活や将来への不安……悩んでいる方はカウンセラーに相談してみませんか。

スクールカウンセラーは生徒の皆さんの相談にのり、心のケアやサポートをする存在です。面談を希望する方は、予約制になっていますので、保健主事の藤本絢教諭または養護教諭を通じて予約してください。

### 5月・6月のスクールカウンセラー在校日時

在校日	曜日	面談時間	担当者
5月30日	木	9:30～13:00	池田
6月3日	月	13:05～16:50	池田
6月5日	水	9:30～13:00	井上
6月10日	月	13:05～16:50	井上
6月11日	火	9:30～13:00	井上
6月17日	月	13:05～16:50	池田
6月24日	月	13:05～16:50	井上
6月25日	火	9:30～13:00	井上
6月27日	木	9:30～13:00	池田

#### 午前中の面接時間

- ① 9:30～10:20
- ② 10:30～11:20
- ③ 11:30～12:20
- ④ 12:20～13:00 (40分)

#### 午後の面接時間

- ① 13:05～13:55
- ② 14:05～14:55
- ③ 15:05～15:55
- ④ 16:00～16:50



カウンセラーの井上先生からひとこと



今の季節、朝と日中の寒暖差がひどく、体がだるかったり、風邪をひいたりしてすっきりしない体調の人が多いのではないでしょうか？

寒暖差は自律神経系に影響を与え、体だけでなく気持ち（心）まで乱してしまいます。

そんな時は、自分で自分のご機嫌をとりましょう。

好きな音楽を聴く…踊る…歌う…走る…食べる…なんでもいいのです。

自分の好きなことを思いっきりして、自分を甘やかしてほしいのです。

そしてまた、いつもの気分に戻ってきてくださいね。

