



# 相談室だより

## 第3号

夏を感じられる季節になりました。春が終わり、学校生活には慣れてきた頃でしょうか。

さて、月ごとにスクールカウンセラーと親しく話してくれる生徒さんも増えてきました。明確な相談事がなくても、「話を聞いてほしい」「お話したい」という内容でも構いません。自分の心のためにため込まず、カウンセリングをしてみませんか。

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。

### 6月・7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
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
7月 1日	月	9:30～13:00	井上
7月 3日	水	9:30～13:00	井上
7月 8日	月	13:05～16:50	池田
7月10日	水	9:30～13:00	井上
7月11日	木	13:05～16:50	池田
7月16日	火	9:30～13:00	井上
7月25日	木	13:05～16:50	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



カウンセラーの池田先生からひとこと



最近右肩と右肘が痛く、整体に行ってみました。

「肩動かしてませんね。肩を動かさなければ肘に負担がかかります。」

……自分の体なのに、肩を動かすということがこんなに難しいとは！

大きな動作で肩を動かすことはできるのですが、小さな動作で肩から動かすようになるまで少し時間がかかりました。痛みはかなり改善しました。

時々自分の体の動きに集中してみてくださいね。自分の体のどこの筋肉が動いているかを感じてみてください。歩いている時でもいつでもできる、これも心のケアの一つです。