



相談室だより

第6号

日が短くなり、秋から冬への移ろいを感じる季節になりました。気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。心と体の元気を保つためにも、困ったときはどうぞ遠慮なく相談室を利用してください。

未来高校にはカウンセラーの先生が2名います。先生方は、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 保健主事の藤原教諭または養護教諭を通じて予約してください。

11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
11月10日	月	9:30～13:00	井上
11月13日	木	9:30～13:00	井上
11月17日	月	9:30～13:00	井上
11月19日	水	9:30～13:00	井上
11月25日	火	9:30～13:00	井上
11月26日	水	9:30～13:00	池田
11月27日	木	9:30～13:00	井上

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)



カウンセラーの池田先生からひとこと

私は卓球を週に一度習っています。先生はなかなかの実力者で、いとも簡単にコースを打ち分けているように見えます。余分な力など少しも入っていません。

それを観察しつつ、もちろん指導も受けますが、自分の体のどこに力が入っているのか、自分の体をよく観察します。

マインドフルネスを実践しているような感覚に陥ります。

お手軽マインドフルネス、いかがですか？

