

スクールカウンセラーだより

寒さも厳しくなり、いよいよ冬本番です。寒いときには、体だけでなく気持ちもちぢこまってしまいます。普段の換気や手洗いなどをしっかりとしながら、休み時間には大きく体をのばして、気持ちもゆったりとリラックスさせてくださいね。

また、三学期は今学年の仕上げの時期です。次の学年に向けて1年間を振り返り、自分に合った目標を立てるのも良いと思います。心配なことや分からないことがあるときは、ひとりで抱えずに身近な人に相談をしましょう。

☆スクールカウンセラーは毎週金曜日に来校しています☆

学校のこと、友だちのこと、自分のこと、家族のことなど、気になっていることはありませんか？

「こんなつまらないこと話しても…」と考えずに、ちょっとしたことでもいいです。

相談は予約制で、1回でも続けてでも大丈夫です。

まずは、担任の先生に相談の申し込みをしてください。

相談の内容については、ひみつを守ります。

スクールカウンセラーから保護者の皆様へ

週1回、金曜日に塩屋中学校にうかがいます。お子さまと保護者の方々の「心のサポーター」としてお話をうかがい、一緒に考えていきたいと思えます。お子さまについての友人関係、いじめ、性格など気になっておられることがありましたら、お気軽にカウンセリングをお申し込みください。

相談の申し込みは、担任の先生にご連絡ください。

また、スクールカウンセラーが来校している日であれば、下記の番号にて直接相談の依頼もできます。

090-1147-0982（10:00～17:00）

※面接中には応対できないことがあります。また、日によって勤務時間が異なる場合もございますので、留守電にメッセージを残して頂ければ、こちらから折り返し連絡いたします。

なお、相談の内容についての秘密は厳守いたします。

3学期の予定 ～10時から17時まで～

1月 8日（金）	2月 5日（金）	3月 5日（金）
15日（金）	19日（金）	12日（金）
29日（金）		

※学校行事、その他の都合で日時が変更になることがあります。