



みなさん、こんにちは。今年度も上八万中学校に勤務することになりました、スクールカウンセラーの「寒川」です。どうぞよろしくお願いいたします。

暑かったり寒かったり気候不順な季節ですが、体調はいかがですか？何となく体がだるい、心が落ち着かない、友だちや環境になじめない。そんな不安はありませんか？4月は頑張ったけれど、頑張りすぎてオーバーワーク気味になるのがこの季節です。

多少落ち込んでも何かで気分転換でき、また日常生活に戻れる場合はいいのですが、ときに負の連鎖にとらわれ、身動きとれなくなってしまうことってありますよね。そんな時はぜひ一度相談室へ来てください。今感じている不安や悩みを思い切って話してみたら、こころが軽くなるかもしれません。カウンセラーもみなさんと一緒に、相談事について考えていきたいと思えます。

★ 相談日 : 毎週火曜日午前9時30分～午後4時30分 (一回30～50分程度)

★ 相談場所 : 校舎2階相談室



★ 相談方法 : 担任の先生か保健室の先生に申し出てください。その際は下の申込書を利用してください。もちろん口頭でも構いません。

★ 本年度勤務予定・・・行事等の都合で変更になる場合もあります。

5月	14日	21日	28日		11月	5日	12日	19日
6月	4日	11日	18日	25日	12月	10日	17日	
7月	9日	16日			1月	14日	21日	28日
9月	3日	10日	24日		2月	4日	18日	25日
10月	1日	8日	15日	29日	3月	3日	17日	

★ 保護者の皆さまへ

保護者の皆さまもお子様のこと等でお悩みがございましたら、ぜひご相談ください。中学校へお電話(0886-44-0050)くださるか下の申込書をご利用ください。

.....きりとり線.....

<個別面談申込書>

★ () 学校

★ () 年 () 組 生徒氏名 ()

あるいは 保護者氏名 ()

★ 希望日時 () 月 () 日 () 時頃