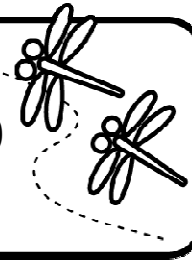


塚口中学校

## カウンセリングルーム便り

9月号



2学期がはじまりました。夏休みはいかがでしたか？とても暑い夏でしたね。今は元気に登校できていますか？

学校がある時と夏休みの時とでは、生活のリズムが違うので、学校のある生活に戻すことが、少し大変だと感じる人もいるかもしれません。また、夏休みの疲れが出る人もいるかもしれません。夜はゆっくりお風呂に浸かる、早めに寝るなど、自分の心と身体を少し気遣ってくださいね。

さて、あらためてカウンセリングルームについてのお知らせをします。2学期もスクールカウンセラーが週1日、中学校にいます。

みなさんが困っている・心配している事や悩み事を聴いて、解決方法を一緒に考えます。学校の事だけではなく、学校を離れた場所でのこと（例えば家でのこと、スマートフォンや携帯電話・ネットを通じての友だち関係など）、その他どんなことでも相談してくださいね。特に思い当ることはないけど、「何となくしんどい」でカウンセリングルームに来てもいいですよ！

また、相談の内容は、相談した人が「言ってもいいよ」と了解しないのに先生やお家の人に言うことは絶対にしません。秘密は必ず守ります。

もし「相談したいなあ」と思う人がいたら、学校の先生やスクールカウンセラーに言うか、お家の人を通して連絡をしてもらうなど、予約を取ってくださいね。

### ♪カウンセリングルームの開いている日♪

9月 3, 17, 24 日

10月 1, 15, 22 日

●火曜日 10:00~16:45



- ・カウンセリングルームの場所は 1階正面玄関左・真島学級の隣りです。
- ・保護者の皆様からのご相談もお受けしています。どのような内容でも構いません。学校にお電話を頂ければ予約をお取りします。必ず秘密は守ります。どうぞお気軽にご利用ください。

スクールカウンセラー 野村 美生