



入学・進級おめでとうございます！

新しい学年・クラスになりました。少しずつ慣れてきているのでしょうか？特に1年生のみなさんは中学生になり、環境が大きく変わりましたね。最初の方は気持ちが張り詰めているので疲れを感じにくいものですが、知らないうちに身体や心が疲れていたり、ストレスをためていることがあります。夜は早めに休むようにするなど、疲れをためないように気を付けましょうね。

さて、中学校には「カウンセリングルーム」という部屋があります。悩みや心配事を話す場所です。学校生活で起こる困ったこと（勉強・部活・友達関係など）、家でのことなど・・・その他、どんなことでも構いません。また、「困っている」「悩んでいる」だけではなく、「なんとなく話したいなあ」「話を聞いてほしいなあ」だけでも良いですよ！

みなさんとお話できるのを楽しみにしています。

☆カウンセリングルームについて☆

- * 曜日：火曜日
- * 時間：10時～16時45分（希望時間は相談できます）
- * 場所：新新館1階
- * カウンセラー（臨床心理士）：野村 美生（のむら みき）
- * ゆっくり話を聴きたいので、予約が優先です。予約をしたい人はスクールカウンセラーか、身近な先生に言ってください。
- * 秘密は必ず守りますので安心してください。
- * 生徒さんだけでなく、保護者の方もどうぞお気軽にご利用ください。予約は担任の先生を通してお取り頂るか、学校に直接ご連絡ください。



☆4・5月のカウンセリングルームの開いている日

4月16, 23, 30日 5月14, 21, 28日