

相談室からのおたより

スクールカウンセラー 三浦・石森

コロナ疲れ、溜まっていますか？



眠れない、起きられない、頭が重い、体がだるい、食欲がない…

など、からだの変化はありませんか。

不安が続く、イライラしやすい、落ち着かない、気分が沈む、やる気が出ない…

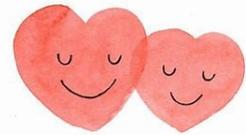
など、こころの変化はありませんか。

「はぁ〜…」とため息がふと出るのは、こころやからだが疲れているときです。体を動かす、誰かと話す、好きな音楽を聴く、とにかく寝る…など、自分なりのリフレッシュ方法で、こころもからだもスッキリさせて、みんなでこの特別な状況を乗り切りましょう。

スクールカウンセリングのご案内

蛇田中学校には2人のスクールカウンセラーが来ています。

スクールカウンセラーは、生徒のみなさんが安心して元気に過ごせるようお手伝いします。みなさんが困ったときや元気が出ないときなどに、お話を聞かせてもらって、どうしたらいいかを一緒に考えます。「とにかく聞いてほしい！」というときは、じっくりお話を聞きます。



臨時休業中も勤務しています。うまくリフレッシュできないときは、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

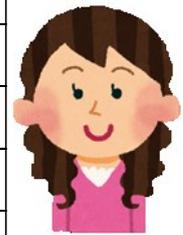
◆スクールカウンセラーが来る日



三浦

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 石森	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 三浦	14	15 石森	16
17	18	19	20 三浦	21	22 石森	23
24 31	25	26	27 三浦	28	29 石森	30

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 三浦	4	5 石森	6
7	8	9	10 三浦	11	12 石森	13
14	15	16	17 三浦	18	19	20
21	22	23	24 三浦	25	26 石森	27
28	29	30				



石森

◆相談時間 午前10時00分～午後4時00分

◆申込方法 学校に電話して「スクールカウンセラーと話したい」と伝えてください



保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーは、保護者のみなさまのご相談もお受けいたします。お子さまに関することでお困りのことなどがございましたら、お気軽にご連絡ください。

お問合せ 0225-22-2558 (教頭先生)