

相談室だより

令和6年9月 川之江北中相談室

2学期がはじまりました

夏の暑さを残したまま2学期がはじまりました。行事が多い2学期は心身ともに疲労が蓄積しやすい時期です。また、季節の変わり目でなんとなく気分が落ち込みやすいと感じることがあるかもしれません。食事や睡眠をしっかり摂ると共にリラックスできる環境を見つけましょう。ゆっくり呼吸をする、軽いストレッチをするなど手軽にできる方法もあります。その他にもストレスを軽減する方法など知りたい方は気軽に相談室に聞きに来てください。皆さんの秘密やプライバシーは守られますのでご安心ください。



<スクールカウンセラー相談日>

10月	7日(月)	21日(月)	28日(月)			
11月	12日(火)	18日(月)	21日(木)	25日(月)		
12月	2日(月)	10日(火)	16日(月)	20日(金)	23日(月)	
1月	10日(金)	14日(火)	20日(月)	24日(金)	27日(月)	31日(金)

- ① 10:00～ ②11:00～ ③12:00～ ④13:00～
(相談日や時間が変更になることもあります。)

<相談方法>

- ・ 相談時間は50分ほどです。生徒の皆さんは担任の先生、相談室の先生、保健の先生を通して予約を入れてください。(どの先生でも大丈夫です)
- ・ 3限目、4限目、昼休みなどの時間でも予約可能です。
- ・ 保護者の皆様、お電話等で予約をお願いいたします。
- ・ 予約が入っていない時はいつでも利用可能です。

(川之江北中学校 0896-28-6287)

- 心の教室相談員 小西 洋子(週4日 7:45-16:30)
- スクールカウンセラー 古川 美緒(上記参照)
- スクールソーシャルワーカー 後藤 宏治(不定期に来校します)