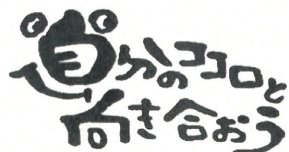


相談室だより

令和 7 年 9 月 川之江北中相談室



<自分のところと向き合う>

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。食事や睡眠をしっかり摂ると共に意識して自分の「ところ」と向き合う時間を作ってみましょう。「楽しい」「うれしい」「不安」「イライラ」「疲れた」など、私たちはたくさんの気持ちを抱えながら生活しています。様々な気持ちがあるのは自然なことです。「不安」や「イライラ」が続いて辛い時やうまく説明できないけれどモヤモヤする・・・そんな時は自分のところに「どうしたい?」「何に困っている?」と問いかけてみましょう。こころの声を聞くことで気持ちが楽になることもあります。悩んだ時、モヤモヤする時は一人で抱えずにぜひ相談しにきてください。秘密は守りますので安心してください。

<スクールカウンセラー相談日>

10 月	6日(月)	20(月)	27日(月)	
11 月	10日(月)	18日(火)	25日(火)	
12 月	1日(月)	8日(月)	22日(月)	23日(火)
1 月	13日(火)	19日(月)	26日(月)	



① 10:00～ ②11:00～ ③12:00～ ④13:00～ (相談日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)授業の時間に合わせたり、給食の時間にすることもできます。
- ・ 保護者の皆様、お電話等で予約をお願いいたします。

(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(不定期で来校)