

スクールカウンセラーだより

令和4年 9・10月号



お子様からの相談も、お気軽に

こんにちは。スクールカウンセラーの中島佳世（なかじまかよ）です。

夏休みが終わり、学校が再開しました。長いお休みから学校の生活にもどり、親子共々、生活リズムが変わる時ではないでしょうか？気持ちでは頑張れている、暑さの疲れや緊張から、体は「頑張れない」日もあるかと思います。この時期は、自分のペースを大切に、無理をせず、少しずつ生活のリズムを整えるようにしてください。朝の光は、体内時計の目覚まし機能です。起きたらカーテンを開ける、外の空気を吸うなどを心がけてみてください！

スクールカウンセラーは、教職員とともにお子様たちが楽しく学校生活を送り、健やかに成長することを応援しています。お子様からの相談もお受けしています。「学校へいきたくない」「お友達とうまくいかない」「なんとなく気持ちがザワザワする・・・」など、どんなお話でもかまいません。

お気軽にご相談ください。

スクールカウンセラー 中島 佳世

【9、10月の相談日・時間】 基本的に月曜・金曜に勤務しています

9月 : 月曜 5、12、26日 *振替日 20日(火) / 金曜 2、9、16、30日

10月 : 月曜 17、24日 *振替日 4(火)、11(火) / 金曜 7、14、21、28日

各日 ① 9:30~10:30 ② 10:30~11:30 ③ 11:30~12:30

④ 13:30~14:30 ⑤ 14:30~15:30 ⑥ 15:30~16:30

【相談申し込み方法】

下記の相談申込フォームに必要事項をご入力いただき、送信ください。必ず、第1・第2希望の日にちと希望の時間(①~⑥)をお選びください。

追って、こちらから予約確定日時のご連絡をさせていただきます。