

カウンセリング便り



スクールカウンセラー通信 第4号
令和3年11月

◆肌寒い日が増えてきました。

気温もぐっと下がり、肌寒く感じることも増えてきました。乾燥や風邪対策で保湿を心がけたり、肌着を調節したりして、気候の変化に備えていきましょう。

3年生は進路選択に向けて歩みを進めている途中かと思います。不安や焦りにより、時として「どうせ」「だって」「どうしよう」「だめだ」「～すべき」「～しなければならない」などの言葉によって振り回されてはいないでしょうか。そんな時は、一呼吸おき、目の前のことに専念しましょう。後から振り返ると、案外大丈夫だったということも、きっとあるはず。



相談室と相談日について

相談日時： 基本的に月曜日，授業時間ごとの相談です。（2限～5限）

11月 1, 15, 22, 29日（月）

12月 13, 20日（月）

※予約を優先にしています。担任や養護教諭を通して、もしくはカウンセラーに

直接申し込んでください。学校にお電話いただき、予約の旨をお伝えください。

相談内容： 学校生活や人間関係，家庭での悩み，ストレスや身体の不調，
発達や学習に関することなど。

相談場所： カウンセリングルーム（北館3階 図書室とキャリアセンターの間）

問い合わせ： 中部中学校 （TEL）0562-55-3900



スクールカウンセラー 釜村 早苗