

## スクールカウンセラー便り

座間市立東中学校スクールカウンセラー

丸永 祐子

寒い日が続きます。皆様いかがおすごでしょうか。

毎日変わらないようでも、同じ日はなく、特別大きな出来事がなくても、色々なことがあります。

楽しいことも、特に心が動かないことも、気持ちが落ち込むこともあります。そのつど、心のエネルギーを使っています。使った分、どこかで補給をしたいところです。

「とりあえず、椅子に座ってみる」「体を動かす」「音楽を聴く」など、今の自分に合ったことをやってみるのもいいかもしれません。また、自分の好きなことをやってみるのも、ちょっと元気が出てきそうです。



☆相談室の開設日は毎週木曜日です(金曜日は織田 SC が来校)。カレンダーの口印が丸永の来校日です。行事や会議等で変更になる場合もあるので、事前の予約をおすすめします。予約方法は

- ① 下記の開設日に直通電話 (046-253-3362)
- ② 学校に電話
- ③ 先生に伝える

のいずれかをお願いします。

### 2 月

月 火 水 木 金 土 日

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

### 3 月

月 火 水 木 金 土 日

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31