

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

私たちの周りには、スマホやパソコン、テレビがあり、とても便利ですが、たまに疲れることはありませんか？
 そんな時は、電子機器から少し離れるといいかもしれません。何もしない時間、何も考えない時間は、心と体の
 休憩になります。リラックスする方法を積極的に取り入れ、自分のペースですごす時間も大切にしたいですね。



☆相談室の開設日は毎週木曜日です。

会議等で変更する場合がありますので、事前の予約をおすすめ
 します。

予約方法は、

- ① 開設日に直通電話(046 - 253 - 3362)
- ② 学校へ電話
- ③ 先生に伝える、のいずれかをお願いします。

6月の開設日: 右のカレンダー□印

※第二週目は金曜日です。最終週はお休みです。

6 月

日	月	火	水	木	金	土
			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		