

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

少しずつ、秋のはじまりを感じる日が増えてきました。

夏の疲れが出やすいので、「疲れたな」と感じたらちょっと休憩をして、体を大切にしてください。

さて、気持ちは色々な表現方法があります。例えば、自分の気持ちを言葉や数字にすることで、「こんなにストレスを感じていたのか」だったり、「悩みの原因はこれかもしれない」などと自分で気づくことができます。そして、相手にも伝わりやすくなります。

今、あなたの気持ちを表すとしたら、どのように言いますか？



☆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

9月の開設日:右のカレンダー□印

※第3週目は水曜日です！

9 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	