



ひだまり（相談室）だより

座間市立東中学校スクールカウンセラー

織田 邦彦

こんにちは。暑い日が続いています。1学期も終盤で、疲れを感じている人もいます。睡眠や栄養をとって、1日1日過ごしていきましょう。

～ひだまりコラム～

みなさんは、自分の気持ちが落ち込んでいるとき、どんなことをして気持ちを高めますか。

ほかの人と話をする、好きなことをやる、寝る、などさまざまだと思います。人とかかわることだけではなく、物を活用することも、そして、実際に行動するだけではなく、楽しいことを思い浮かべること、自分を助けることになります。

自分を助けてくれる人や物とともに、自分と上手につきあって、生活していきましょう。



～相談室（織田が担当する日）の利用案内～

【開室日時】 金曜日 おおよそ、午前10時～午後4時30分

【場所】 ひだまり相談室（正面玄関のとなり。渡りろうか渡ってすぐ）

【相談方法】

- ・生徒のみなさま : 相談希望を先生に伝えてください、または、私の来校日に、昼休みや放課後などに、直接相談希望を伝えてください。
- ・保護者のみなさま : 開室日に直接電話をしてください。直通電話（046-253-3362）も、ご利用ください。または、相談希望を先生に伝えてください。

【7月・8月・9月の開室日】

7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				

8月・9月

月	火	水	木	金	土	日
				③⑩	31	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	⑳	28	29

*裏の丸永さんのお便りも、ぜひごらんください。