

# 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

すっかり秋ですね。私はこの時期が1年の中で最も過ごしやすいように感じますが、皆さんはどうでしょうか。

とはいえ、大変厳しい暑さだった夏の疲れも出やすく、また、祝日や行事などでいつもと違う動きも多いので、体調を整えることが引き続き大切です。

今、この瞬間もとても大事ですが、1週間後、半年後、5年後など、この先の自分のためにも無理をしすぎず、時には立ち止まりながら、心と体を大切にお過ごしください。



☆相談室の開設日は毎週月曜日です（金曜日は織田SCが来校）。下記の日程が丸永の来校日です。この時期は振替休日や行事等で変更になる場合が多いので、事前の予約をおすすめします。

予約方法は、

- ①下記の開設日に直接電話（046-253-3362）をして、予約をとる。
  - ②学校に電話をして、予約をとる。
  - ③先生に相談希望を伝え、予約をとる。
- のいずれかをお願いします。

昼休みや放課後は、予約のない場合は相談室を開放しているので、生徒の皆さんはお気軽に来てください。

10月： 7日（月）、15日（火）、18日（金）、28日（月）

11月： 6日（水）、11日（月）、18日（月）、25日（月）

12月： 9日（月）、16日（月）

