

R4年度 相談室だより No.③



令和4年8月25日

三鷹中央学園三鷹市立第四中学校 相談室



いよいよ2学期！夏休み明けブルーはありませんか？

お久しぶりです！スクールカウンセラーの秋山花（あきやまはな）、福田弥咲（ふくだみさき）です。いよいよ2学期がスタートしました。学校が始まることを楽しみにしていた人もいれば、夏休みが終わってしまいぐったりブルーになっている人もいるかもしれませんね。長い休暇明けにいつもの生活に戻ることがストレスで憂鬱になってしまうことは、誰にでも起こりうることです。（私もです…）

「学校に行きたくない…」「人間関係がストレスだ…」など、辛い気持ちや気になることがある時は我慢をせずぜひ相談室を利用してください。どうしたら気持ちが楽になるか一緒に考えましょう。2学期も相談室は火曜日と木曜日に開いていますので、心が疲れた時にひと休みしに来てください。「ちょっと見学だけ♪」も大歓迎です😊



相談室の利用のしかた



相談のしかた：直接相談室に来るか、話しやすい先生を通して予約をしてください。

※予約をしている人が優先ですが、予約がなくても大丈夫です。

相談室の場所：北校舎2階 被服室の前

開いている日：火曜日・木曜日の昼休みと放課後 ※2学期は、火曜は8/30、木曜は8/25から開室

《保護者の方へ》相談室では保護者の方の相談も受けております。どんな些細なことでも結構です。お子さんの様子で気になることがありましたら、ご相談ください。

予約方法 ★直通電話 0422-48-8375（火曜木曜以外は留守電。相談中はつながらないことがあります。）

または、★副校長や担任を通して予約してください。来校時に立ち寄っていただいても構いません。

スクールカウンセラー 秋山花（火曜 9:00～17:30） 福田弥咲（木曜 8:45～16:45）