

つきみ野中学校の皆様

平成 31 年 2 月 8 日

相談室だより

スクールカウンセラー 武田仙二（火曜日）

久保有紀子（木曜日）

寒い日が続きます。一年間のまとめや新年度の準備など、何かと忙しい時期ですが、皆さま体調はいかがですか。3学期もどうぞよろしく願いいたします。

＜節目のとき＞ 私たちの生活には、卒業、就職など様々な節目があります。節目と言われる時は、環境の変化を伴うことが多いです。環境が変わると、初めてのことが増えるので緊張しやすく、なんだか心配な気持ちにもなりやすいです。また、節目の時期は慌ただしく過ぎるため、こうしたからだやこころの疲れに気づきにくい時でもあります。

＜からだとこころの関係＞ …緊張しないでおこう…心配しないでおこうと思っても、なかなか難しいこともありますね。そんな時は、からだの方に働きかけてみましょう。背中を伸ばしたり、深呼吸したり、力が入っているところや凝っているところをゆっくり動かしてみましょう。からだがりラックスするところも落ち着く、からだ（姿勢）が安定すると気持ちも前向きに・・・心身一体という考え方です。

相談室の利用のしかた

生徒の皆さん：相談室 1 の廊下に張り出してある予定表から、希望する日時の付箋をはがし、スクールカウンセラーに渡してください。先生やおうちの方に希望を伝えて、予約を入れてもらう方法もあります。

保護者の方々：須田先生（教育相談コーディネーター）、春田先生（1 学年教育相談担当）、豊島先生（2 学年教育相談担当）、富岡先生（3 学年教育相談担当）、担任の先生など、学校を通してご予約ください。スクールカウンセラーの勤務日であれば、電話で直接予約をとることもできます。

お名前を言わなくても、「相談があるので、カウンセラーにつないでください」と電話口でお伝えてくだされば、相談室につながります。電話相談は匿名でもお受けします。お気軽にご相談ください。

つきみ野中学校（TEL）046-274-1728

スクールカウンセラーの勤務予定

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 武田	6	7 久保	8	9
10	11 振替休日	12 武田	13	14 久保	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 武田	27	28 久保		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 武田	6	7 久保	8	9
10	11	12 武田	13	14 久保	15	16
17	18	19 武田	20	21 春分の日	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※ スクールカウンセラーの勤務予定は変更になることがあります。スクールカウンセラーの勤務日をご確認の上、予約をお願いいたします。