

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 25 年 5 月 31 日

今年も猛暑の予感です・・・

梅雨入りし、ジメジメ湿気の多い時期が始まります。

お天気も、こころに影響を与えます。雨の日は、気圧が低くなり、体調を崩しやすくなります。日中も眠気が残ったり、やる気がなかなか出なかったり、普段より落ち込みやすくなったりすることがあるかもしれません。

そんな時は、朝起きたら少し体を動かすようにしてみましょう。ストレッチをしたり、柔軟体操が効果的です。軽く運動することによって、血液の循環がよくなり、体が活性化するので、一日の始まりが動き出しやすくなります。

今月は、プールが始まり、今年度初めての定期考査もあります。自分なりの力を最大限発揮できるよう、体調を十分に整えて、さまざまなことにチャレンジしていきましょう！

☺☺☺ 相談室、もう来てみましたか?? ☺☺☺

中村中学校には、「相談室」があります。場所は、1階、東昇降口の前のお部屋です。

相談室には、金曜日にスクールカウンセラーの吉村由未(よしむらゆみ)さん、火曜日、木曜日に心のふれあい相談員の岩崎(いわさき)よし子さんが来ています。

相談室は、学校や家で困りごとや悩みごとが生じたときに、じっくり話を聞いてもらったり、どうすればいいか一緒に考えたりするためのお部屋です。お話がある人は、どうぞ気軽に立ち寄ってみてください。じっくりお話したい人は、予約をすることもできます。

また、昼休みや放課後は、自由に入出りが可能です。みんなで来て遊んだり、一人でも、ゆったりのんびり過ごすことができます。

「人に相談する」ということは、生活していく上でとても大切な力です。ひとりで抱えて誰にも話さないのは、一見強そうに感じますが、実はとても弱く、問題の解決もうまくいかないことが多くなります。最初は少し勇気があるかもしれないけれど、「話してみよう」という気持ちを、どうか大切にしてください。

////////☆★☆☆////////☆★☆☆////////☆★☆☆////////

6月の相談日

吉村 SC : 7日(金)、14日(金)、28日(金)
岩崎相談員 : 4日(火)、6日(木)、10日(月)、13日(木)、
18日(火)、20日(木)、25日(火)、27日(木)

※変更になる場合があります

火・木曜日開室時間:10:00~14:00
金曜日開室時間: 8:15~17:00

保護者の方の相談もお受けしております。ご相談は、事前の予約が必要です。学校にご連絡いただくか、専用携帯電話に直接お電話ください。来校いただくのが難しい場合は、電話でのご相談も受け付けております。

吉村 SC、岩崎相談員携帯 TEL 080-2024-8893
※ 勤務日のみの受付となります