



## 相談室便り 5月号

平成28年5月

開進第三中学校 相談室  
スクールカウンセラー 内藤 美菜子  
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 10:00~17:00 スクールカウンセラー
9	10 10:00~15:00 ふれあい	11	12	13 10:00~17:00 スクールカウンセラー &ふれあい
16	17 10:00~15:00 ふれあい	18	19	20 10:00~17:00 スクールカウンセラー &ふれあい
23	24 10:00~16:00 ふれあい	25 10:00~15:00 ふれあい	26	27 10:00~17:00 スクールカウンセラー
30 振替休日	31 10:00~16:00 ふれあい			

新年度が始まってあっという間に1ヶ月が経ちました。5月は風の気持ちいい季節ですね☆  
中学校生活がスタートした1年生、進級した2・3年生、みなさん新しい環境には慣れましたか？  
ゴールデンウィークが終わると、体育祭や3年生の修学旅行にむけての活動も始まりますね。  
新しい友だち、新しい先生、新しい授業、部活、行事…などなど、楽しくてワクワクすることもあれば、変化に心がなかなかついていけず戸惑うこともあると思います。

「がんばるぞ！」と緊張しながら過ごしてきた4月の疲れが、そろそろ出てくる人もいるかもしれません。忙しい中でも少し意識してメリハリをつけて、休めるときには心と体をちゃんと休憩させてあげましょう！

お茶を飲んだりゆっくりお風呂に入ったり、ストレッチをしてみたり…自分なりのリラックス & ストレス解消法を見つけていけるといいですね（SC内藤は最近、ぬり絵を始めてみました）。  
身体力が抜けるように「ふう〜」っと口から息を吐いて深呼吸してみることや、  
肩を上げてギュッと力を入れてから、ストーンと下に降ろす方法もおススメです。  
（↑このリラックス法については、来月以降にまた詳しくお伝えしたいと思います）

ちょっと疲れちゃったな…というときはぜひ西相談室（保健室となり）にも来てみてください。

**保護者の皆様へのお知らせ：**どちらの相談員も、上記の相談時間中に保護者の方からの来室予約、電話での相談をお受けします。（※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください）。  
相談室直通電話：080-9975-7203（面談中は出られない場合もあります）  
引き続き職員室（副校長）、保健室を通してのお申し込みも受け付けています。

