令和６年１月 12 日
練馬区立練馬中学校
スクールカウンセラー　浦嶋彩子
こころのふれあい相談員　坂倉理恵

相談室だより

新しい年がスタートしました。「今年はこれをがんばろう！」と、気持ちを新たにした人もいるのではないでしょうか。3 日坊主にならないよう、気をつけたいですよね。

脳は、刺激に対して 3 日で慣れてしまうといわれています。つまり、続けたいことは 3 日を突破して 4 日以上続けることができれば、習慣化しやすいそうです。逆に、悪い習慣にしたくないことは、3 日でやめるようにするといいですよね。

「一人で考えてモヤモヤしてしまう･･･」「誰かに話して、気持ちを整理したい･･･」という時にも相談室を利用することができますので、気軽に来て下さいね。養護の先生や担任の先生にお願いして、相談の予約をすることもできます。
（※相談は基本的に昼休みか放課後の時間になります）

保護者の皆様

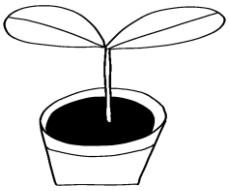
相談室では、保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様のことでお困りなことや気になることがありましたら、お気軽に相談室をご利用ください。

◆相談の予約方法

練馬中学校（3990-5451）または相談室直通（080-7797-8491）にお電話をお願いします。※相談室直通電話は、開室日のみ繋がります

◆開室日と担当者

こころのふれあい相談員　坂倉理恵（さかくらりえ）
【毎週火・木曜日/11 時～17 時】

スクールカウンセラー　浦嶋彩子（うらしまあやこ）
【毎週金曜日/9 時 30 分～17 時】

※開室日はホームページにも掲載してあります