

令和3年12月16日

光が丘第二中学校 保護者の皆様・生徒の皆さん

スクールカウンセラー(SC) 長野和江
心のふれあい相談員 井澤雅子

☆星の部屋だより☆ 12月号

冬は寒さや体調不調などで、やる気が出なくなることが多い季節です。

日照時間(太陽が照らしている時間)が短いことも、やる気や元気を奪います。実際に冬の季節だけ憂うつになり、気分が落ち込んでしまう人もいます。

そんな時は、その気持ちを発散・表現すると気持ちが楽になります。

12月及び1月の開室予定日は下記の通りです。

昼休みなど気軽にお話をしに来てください。

12月					1月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
		1	○2	3	3	4	5	6	7
○6	●7	8	○9	10	10	●11	12	○13	14
○13	●14	15	○16	17	○17	●18	19	○20	21
○20	●21	22	○23	24	○24	●25	26	○27	28
27	28	29	30	31	○31				

●スクールカウンセラー 長野

○心のふれあい相談員 井澤

★電話番号 : 080-7249-2467

★場 所 : 3階 星の部屋(多目的スペースのとなり)

★保護者の方もご利用頂けます。相談のご予約は担任の先生を通じて、または直接お電話でお申し込みください。

ご相談の内容は守秘いたしますので外部に知れることはありません。安心してお話頂けますので、お気軽にいらしてください。