

相 談 室 だ よ り

* 7月に入りました。もうすぐ夏本番です *

中学生として初めての夏休みを迎える1年生、折り返しを迎える2年生、気合いを入れる3年生と、それぞれ長い休みを有意義に過ごしましょう。

相談室より

中学生になると、自分の性格、部活のこと、友人関係、勉強、家庭のことなど悩みも増えてきます。悩んで過度なストレスを抱えると、頭痛、不眠、食欲不振などが出てきたり、ケンカをしたり、物を壊したりなど適切でないストレス発散をしてしまうこともあります。相談室では、ストレスがたまってイライラしたときに自分の感情を受け止めて、上手に気分転換をする練習をすることもできます。試験があるから勉強しなくては、試合のためにつらい練習もしなくては、という適度なストレスは大切です。

相談室では、悩んだり困っているときだけでなく、うれしいことでも何でも、聞いてほしいというお話も歓迎しています。気軽に人に話すようになることで、深刻にならないうちに悩みも打ち明けられることができるようになります。生徒だけでなく、保護者の方からの相談も受け付けていますので、どうぞお申し込みください。

相談予約の仕方

生徒のみなさんは相談室に直接来てください。空いている時間をお知らせします。担任の先生に伝えてもらっても、予約ができます。

直通の携帯電話(090-4931-8687)も利用できます。相談日以外は留守番電話になりますので、お急ぎの場合は職員室にご連絡ください。

相 談 室 詳しい日程は、毎月の行事予定表で確認してください

・神谷 路子 スクールカウンセラー(月曜日 9:00~17:00)

・照屋 美智子 心のふれあい相談員(火曜日・金曜日 10:00~16:00)

直通電話 090 - 4931 - 8687