

相談室だより 第2号

スクールカウンセラー 鈴木裕子・心のふれあい相談員 井上恵美子



(相談室直通電話番号) 080-7797-8009 ← 変わりました!

1 学期もあと1ヶ月

皆さんこんにちは! 運動会が無事に終わりましたね。本当にお疲れさまです!!

さて、新学年が始まって2か月ほど経ちましたが、不安なことや心配なことはありませんか? 誰かに話したいと思ったときには、遠慮せずに相談室に来てくださいね! (予約方法は裏面を見てください)

また6月に入り梅雨になると日照時間が少なくなり、寒暖の差が起こり、そのことが気分の浮き沈みに影響があるということはよく知られています。梅雨の時期は、家の中でできる軽い運動がおすすめです。部屋の片づけやお風呂の掃除など軽く体を動かすだけで、血行が良くなり、疲労物質が排出されると気分もリフレッシュします。試験勉強前には特におすすめです。集中力もアップしますので、是非、試してみてください。

「保護者のみなさまへ」

相談室は、保護者の皆様にもご利用いただいています。運動会が終わり、梅雨の時期に入り、疲れが出やすくなっています。どのご家庭でもストレスが溜まったり、イライラしたりすることが多くなり、お困りのことがあるかと思われます。気がかりなことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

保護者の相談室の利用方法

- ① SC勤務日(下記参照)に相談室へ直接電話(080-7797-8009)をし、「相談したい」、「予約したい」と伝えてください。直接相談室にお越しいただいたの相談も受け付けております。
- ② 相談日はマスク着用をお願いします。

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 6月・7月の来校日 □■

<6月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
				鈴木	井上	
5	6	7	8	9	10	11
		井上		鈴木	井上	
12	13	14	15	16	17	18
		井上		◎	井上	
19	20	21	22	23	24	25
	鈴木	井上			井上	
26	27	28	29	30		
		井上		鈴木		

<7月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
					井上	
3	4	5	6	7	8	9
		井上		鈴木	井上	
10	11	12	13	14	15	16
		井上		鈴木	井上	
17	18	19	20	21	22	23
		井上				
24	25	26	27	28	29	30
31						



※◎の日はSCと相談員が二人とも在室している日となります。

相談室の予約方法

① 予約カードを書いてください。

予約希望
年 組
名前

カードは相談室の扉の横にあります！

クラスと名前を書いてください。
名前はイニシャルでもOK！

② 相談室の入り口に貼ってある「相談予約表」の空いているポケットにカードを入れると予約完了です。希望する日時を確認して入れてください。

相談予約表		

カードは裏返して「予約済」の面が見えるように入れてください。



③ 予約した日時に、相談室に来室してください。

○ 希望する日時が予約表にない場合は…



「クラス・名前・相談を希望する曜日・時間」を記入して、相談室の入り口にあるポストに入れてください！
後日、お手紙でお返します。

質問やご意見も受け付けています☆

※ 授業時間以外（昼休みなど）は遊びに来ることもできます！
相談がない場合にも、気軽に来室してもらえたら嬉しいです！相談室で待っています！