



相談室便り 10月号

平成26年10月

開進第三中学校 相談室

スクールカウンセラー 小林 綾子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
		1 都民の日	2	3 10:00~17:00 スクールカウンセラー
6 12:00~16:00 ふれあい	7	8 12:00~16:00 ふれあい	9	10 10:00~17:00 スクールカウンセラー
13 体育の日	14	15 12:00~16:00 ふれあい	16	17 10:00~17:00 スクールカウンセラー
20 12:00~16:00 ふれあい	21	22 12:00~16:00 ふれあい	23	24 10:00~17:00 スクールカウンセラー
27	28	29 12:00~16:00 ふれあい	30	31 スクールカウンセラー ふれあい

暑かった夏も終わり、秋らしく過ごしやすい気候になってきましたね
涼しいと良く眠られて「朝起きるのが辛い〜」なんて人もいるのではないのでしょうか
また実りの秋で美味しそうな物がたくさん店頭にありますね！



質の良い睡眠と、バランスの良い食事で疲れた体に元気を取り戻しましょう
体調が良くなると心も元気になりますよ



ちなみに、皆さんは困っている時や悩んでいる時に、誰に相談しますか？
お家の人や友達でしょうか？
話しているうちに自分の気持ちが整理されスッキリした経験はありませんか？

でも、一人で抱え込んでしまう人もいるでしょうね
意外と身近な人には恥ずかしくて話せない…なんてこともありますね
そんな時には是非相談室を利用してください

相談室では話をしながら皆さん自身が気づき、良い方向に向かえるお手伝いをしています

保護者の皆様へのお知らせ：今年度より相談室用の携帯電話が区から支給されました。

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。

番号 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)、保健室を通じてのお申し込みも受け付けています。

※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。

