



# カウンセラー室だより



令和4年9月

日の出中学校 カウンセラー室

2学期も無事に始まり、みなさんは日に焼けてまた一回り大きくなったようですね。体温を超える程の猛暑の中でも充実した夏休みを過ごせていたことと思います。

9月になると朝晩の風にも秋を感じる事が多くなり過ごしやすくなってきます。それでも夏の疲れが出て体調に影響することもあるので、しっかり朝ご飯を食べて質の良い睡眠をとり、生活のリズムを整えて一日の疲れを残さないようにしましょう。

10月の終わりには合唱祭がありますね。音楽室が近いので皆さんの歌声がカウンセラー室にもよく響いてきます。中学生の歌声は小学生とは違ってとても力強い歌声で驚いています。初めての中学校の合唱祭を鑑賞出来るのが今からとても楽しみです。

進学進級と緊張して過ごしていた1学期と違い、学校生活にも慣れてきたところですが、クラスや学年で取り組む時間も増え、学習場面でも集中する活動も多く、疲れたり不安になったりと、気持ちが落ち着かないこともあるかもしれません。

そんな時は、気軽にカウンセラー室に来てください。日々のちょっとした話から、困っていること、悩んでいることまで、どんなことでも話せます。



誰かに話を聞いてもらうと気持ちや考えが整理されます。カウンセラーに話すときは、最初はちょっと緊張するかもしれませんが、けれども仲のいいお友達に話すのと違った気づきがあるかもしれません。どうぞためしてみてください。

## ◆ ◆ ◆ カウンセラー室のご案内 ◆ ◆ ◆

### 2学期の予定

SLC	月・火・木・金	9/16、30(金)休み
SC	9月	7(水) 21(水) 28(水)
	10月	5(水) 12(水) 18(火) 26(水)
	11月	2(水) 9(水) 15(火) 30(水)
	12月	7(水) 21(水)

※予定は変更になることもあります。

### ♪開室時間

◆SC (水) 9:30~16:15

◆SLC (月・火・木・金) 9:30~16:45

・昼休み・放課後は自由来室です。(相談優先です)

・授業中は、担任 or 授業の先生の許可が必要です  
相談室前の札が

「在室中」の時は自由来室です。

「相談中」の時は必ず**ノック**をして廊下で待っていてください。

### 保護者の皆様へ

カウンセラー室では、保護者の方からの相談もお受けしています。お子様のことで何か心配事がございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。ご相談の際は、担任の先生を通じてお申し込みいただくか、直接カウンセラーまでお電話下さい。

● **場所** : 2階 放送室の隣 (階段を上がって右の奥です)

● **方法** : 学校へ連絡、担任の先生を通じて連絡、または下記の直通電話にてカウンセラーに連絡。

● **電話** : **080-6629-5878**(カウンセラー直通) **047-380-7100** (日の出中学校)

● ※基本的には開室時間内でご相談をお受けしますが、ご希望の時間があれば事前にご連絡ください。