



カウンセラー室だより



令和4年7月夏休み準備号
日の出中学校 カウンセラー室

みなさんこんにちは。待ちどおしい夏休みももうすぐそこですね。

一学期はどうでしたか？楽しかったこと、嬉しかったこと、出来るようになったことなどだけではなく、辛かったこと、悲しかったこと、うまくいかなかったことなどもあったかもしれません。不安なことや心配、悩みなどのストレスが積み重なっていくと、こころも調子を崩してしまいます。

こころの不調は、身体や気持ちなどの状態に現れることがありますので、夏休みに入る前に、こころの状態をセルフチェックしてみましょう。

Q. こんな状態になることが、よくありますか？

＜身体の状態＞

よく眠れない、朝起きられない、食欲がない、食べ過ぎる、頭痛や腹痛がある、気持ち悪い、疲れやすい、急に涙が出る…など

＜気持ちの状態＞

やる気が出ない、集中できない、イライラする、悲しい気持ちになる、好きなことも楽しめない、学校に行きたくない…など

誰かに話を聞いてもらうだけでも、こころの不調が良くなることもあります。夏休み前に、話してスッキリしておきたいことなどがあったら、気軽にカウンセラー室にも来てみてくださいね。

カウンセラー室のご案内

♪開室日、時間

◆SLC（月・火・木・金） 9:30～17:00

◆SC（水） 9:30～16:30

◆昼休み・放課後は自由来室です。

◆授業中は、担任 or 授業の先生の許可が必要です。

◆夏休み中は、カウンセラー室はお休みです。

2学期は、8/25 から開いています。

※「在室中」自由に入出入りしてOK。

※「相談中」必ずノックしてください。

♪カウンセラー室で相談したい時は？

◆担任や学年の先生に連絡して予約する。

◆直接カウンセラーに声をかける。

または、直接カウンセラー室に来る。

保護者の皆様へ

曜日：SLC:月・火・木・金曜 SC:水曜 時間：午前9:30～午後17:00

※相談は、基本的に上記時間内の間ですが、事前にご予約いただければ、上記時間以降もご相談をお受けすることは可能ですので、一度ご連絡をいただければと思います。

場所：2階 放送室の隣（階段を上がって右 ⇒ 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）※カウンセラー勤務中の9:30～17:00のみ
047-380-7100（日の出中学校）