カウンセラー室だより

令和６年　４月号
日の出中学校 カウンセラー室

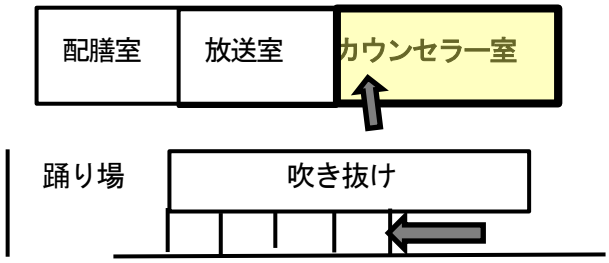
日の出中学校のみなさん入学そして進級おめでとうございます。今年度も日の出中学校の勤務となりました。**スクールカウンセラー 林宏紀・スクールライフカウンセラー 秋山光代　です。**
ともに継続勤務です。１年間どうぞよろしくお願いします。

皆さんの新年度のスタートはどうでしょう、順調ですか？　特に１年生は初めての中学校生活にドキドキしていることでしょう。もしわからないことがあったら、何でも聞いてみましょう！
恥ずかしいのは最初だけです。もしかすると、相手の人もよく知らないかもしれませんから、遠慮はいりません。（カウンセラーにも流行っているゲームや曲、推しのこといろいろ教えてくださいね。）
今の体調はどうですか？よく眠れていますか？最初は気持ちが高揚しているので体の疲れに気がつかないかもしれません。できるだけ生活リズムを整えて一歩一歩進んでいきましょう。

♪カウンセラー室ってどんなところ？

みなさんが悩んだり、困ったりしたときに **相談** することができる場所です。
相談の予約が入っていないときは自由開放しています。特に困ったことがなくても、学校生活でちょっとがんばりすぎて疲れてしまったときなどにホッとひと息つくためにも活用してください。

♪どこにあるの？　⇒　２階 放送室の隣にあります。



♪相談したい時は？

- 担任、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。
- 授業中は担任の先生や教科の先生にお話ししてから来てください。

♪いつ開いているの？

★スクールライフカウンセラー	毎週　月火・木金	9：30～16：**45**
★スクールカウンセラー	5/1, 5/22, 6/5, 12, 26, 7/3, 7/10, 17(水)	9：30～16：**15**

保護者の皆様へ

カウンセラー室では保護者の方からのご相談もお受けしています。お子さまのことで心配な事、学校生活で不安に思われている事など、些細な事でも遠慮なさらず、どうぞお気軽にご相談ください。
お子様が元気よく、楽しく学校生活の中でチャレンジするお手伝いをさせていただきたいと思います。
１年間どうぞよろしくお願いいたします。

＜連絡先＞　０４７－ ３８０ －７１００　学校代表
０８０－６６２９－５８７８　カウンセラー直通
教頭先生、担任の先生を通してお申込みいただくか直通の携帯番号にご連絡ください。
予定が変更になるもこともあります。携帯がつながらないときは学校にお問い合わせください。

※　すぐに携帯に出ないときは**メッセージ**をお残しください。こちらからご連絡いたします。