

相談室だより

スクールカウンセラー 小山 雅子

生徒の皆さんへ

新学期が始まってからすぐに休校になってしまい、寂しい気持ちになっていたり不安になっていたりしている人が多いのではないかと思います。2・3年生の皆さんには少しお話ししましたが、いつもと違う状況では不安を感じるのは当然です。その不安に対して自分は何ができるのかを考え実行することが大事です。例えば、感染予防のためにこまめに手洗いをするとか不要不急の外出を控えるとかできるかもしれません。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動も心掛けてください。また、よく笑うことも免疫力アップに良いと言われています。それでもまだ不安な気持ちが続くような時は相談室に来てくださいね。

保護者のみなさまへ

昨年度より篠山東中学校のスクールカウンセラーとして勤務しております臨床心理士の小山です。中学校には相談室があって週に一度カウンセラーが勤務していることをご存知でしたか？“心理の専門家に相談する”というと、何か特別なことのように感じられるかもしれませんが、子育ての事や日常生活での悩み事などでも結構です。どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております。

相談方法

- カウンセラーが来る日 毎週火曜日
- 中学校にいる時間 午前10時30分～午後5時15分
- 相談場所 第2相談室（玄関から入ってすぐ右の部屋です）
- 申込方法 生徒のみなさん 担任の先生に申し込んでください。
保護者の皆さま 予約制になっていますので篠山東中学校まで申し込んでください。
教頭先生が窓口です。 Tel 079-556-3781
- 相談枠 ①11:40～ ②13:50～ ③14:50～ ④15:40～
相談時間は原則50分です。

*生徒の皆さんに、13:05～13:25に特別お試しカウンセリングの時間帯を用意しました。希望する人は担任の先生に申し込んでください。