

ためこまないで こころの不調

教育相談だより



進級、入学おめでとうございます！新しいクラス、新しい先生。4月はワクワクする変化がたくさんありますが、気づかないうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。「早くクラスに馴染まなきゃ」「友達を作らなきゃ」と、いつもより少し無理をして頑張っていませんか？

「ちょっと空気を入れ替えたいな」、「今の緊張感を誰かに聞いてほしいな」、「静かなところで一人になりたいな」。そんな時に、保健室にふらっと立ち寄り、あなたの「今」の気持ちを教えてください。スクールカウンセラーも月に1～2回程度来校しますので、気軽に保健室に相談に来てください。

スクールカウンセラー
来校日

SC
坂本美奈子先生



4月20日 (月) A	11月12日 (木) B
6月 4日 (木) B	11月26日 (木) C
6月16日 (木) D	1月19日 (火) D
9月 3日 (木) A	1月28日 (木) B
9月29日 (火) B	2月18日 (木) E
10月15日 (木) A	3月17日 (水) F
10月27日 (火) D	

=時間帯=

A 15:30~17:30	D 16:30~17:30
B 15:00~18:00	E 13:00~16:00
C 13:30~15:30	F 10:00~12:30

相談したいときは、早めに担任
もしくは保健室へお伝えください。

SCによる統一HR

- 6月16日 (火) 2年
- 10月27日 (火) 1年
- 1月19日 (火) 3年

認知行動療法の考え方を学び、子供たちの心の成長を促します。

HR



保護者向け

面談及びプチ研修

カウンセラーさんとお話すると心の奥がじんわり温かくなるのを感じます。お父さんお母さんも心の充電をしてみませんか？

7月16日 (木)

13:30~16:30

12月22日 (火)

10:00~12:30

気軽にご相談ください

