

# 相 談 室 便 り

第6号  
平成29年1月16日  
スクールカウンセラー  
遠藤 真弓

## <あけましておめでとございませす>

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。2017年は、皆さんにとってどのような年になるでしょうか？色々な事に挑戦して、充実した年になると良いですね。今年も、よろしくお願いします。

さて、学校が始まったと共に、今日からカウンセリングルームも開いています。カウンセラーと話をする、相談するというのは、特別なことと思う生徒が多いのかもしれませんが、決してそんな事はありません。気軽に立ち寄ってみてください。



## <休み明けで、疲れていませんか？>

冬休みが過ぎて、学校がスタートしたのはいいけれど、何だか疲れ気味の人はいませんか？冬の寒さ、勉強、受験の不安、人間関係など、自分でも気付かないうちにストレスがたまっているということがあります。また、休み明けは特に生活のリズムを戻すのが難しいと言われています。

意識してストレス発散やリラックス方法（背伸びをしたり、好きな飲み物を飲んだり、腹式呼吸など）を取り入れ、早寝早起きを心がけましょう。学校生活のリズムに戻せると良いですね。

## <カウンセリング予定日>

1月	2月
20(金)	3(金)
26(木)	9(木)
	17(金)

※カウンセリング予定日に示した通り、今年度の勤務も残り5回となりました。気になっていることがある人、誰に相談していいのか迷っている人、心の専門家と話してみたい人、是非、気軽に利用してみてください。お待ちしております。



### 相談室の利用方法

- ★相談場所★1階 相談室
- ★相談時間★  
9時55分～16時40分
- ★申し込み方法★
  - ① 担任の先生に申し込む。
  - ② 養護教諭の峯田夏奈先生に申し込む。
  - ③ 相談担当の細川剛先生に申し込む。※日程を調整して、お知らせします。