

🍀 相談室だより 🍀

🌸 お久しぶりです 🌸

夏休みも終わり、涼しい日が増えてきましたね。
スッキリしない天気も多いですが、みなさんはいかがお過ごしですか？

季節の変わり目が近づくにつれて

- 😞「なんとなくやる気が出ない」
- 😞「理由もなく気持ちがモヤモヤする」
- 😞「朝起きるのがつらい」

など、心や体に疲れが出やすい時期でもあります。
ここまで頑張ってきた分、疲れもたまってくるかもしれません。

💬 お話してみませんか？ 💬

相談室では、
「これも相談してもいいのかな？」という話も大丈夫です。
気持ちが楽になる方法を一緒に考えていきます。

他にも様々な相談をお手伝いします！

📺「のんびりしたいな～」もOK！ 🍵

「相談室に来たら何か話さなきゃ...！」ということはありません 😊
静かに、のんびり過ごしたい場所としても利用してくださいね。

♠ 相談室の利用案内 ♠

相談したいときは

【・担任の先生 ・保健室の先生 ・学年主任の先生 ・気軽に声をかけやすい先生】などに
「相談室を利用したいです」と伝えてみてください。
直接、相談室に来ていただいても大丈夫です。いつでも対応します。

短い相談でも大丈夫です。そして、秘密は大切に守ります。
いつでも、気楽に相談にいらして下さい。



松濤中学校スクールカウンセラーより