🍀相談室だより　11月号🍀

🍂肌寒い日が続きますね🍂

夕方になるともうすっかり暗くなり、秋の深まりを感じる季節になってきましたね。
寒さや乾燥に気を付けて、元気に過ごしていきたいですね。

🌱時にはのんびりも大切？

勉強・部活・習い事　etc…みなさん沢山のことを頑張っていると思います。
常に全力！というのは心や体のエネルギーを沢山使います。
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。

💭「なんかスッキリしないなー」と感じたら？💭

相談室では、
「なんかモヤモヤする」、「気持ちが重い」などのスッキリしないことに
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