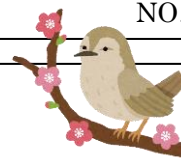


相談室だより

令和4年2月
渋谷区立笹塚中学校
スクールカウンセラー 小井土・中村
NO.4



2学期も後半に入りました。

コロナウイルスへの対応は変わらず「マスク」「手洗い」「距離」「換気」ですね。免疫機能を保つために食事・睡眠をしっかり取ることも変わらず必要です。

変わらない状況はありますが、2月3月は、次のステップに向かう時期でもあります。

気持ちを引き上げ前向きになるためには、身体を温める、ラジオ体操のように①両手を上にあげて思いきり伸びをする②両手を両側に大きく広げる、ときどき空を見上げてみる、など、身体を使う方法は今までにも紹介してきました。他にも、机の上を整理する・教科書を使い易く並べてみるなど環境を整える方法、しなければならないことをまず10秒してみる、など自分に働きかける方法もあります。

ご自分に合う方法を工夫してみてください。

不安なこと、心配なこと、相談したいことがありましたら、スクールカウンセラーを訪ねてください。

開室予定 ○☆印の日が開室日です。(日程は変更になる場合があります)

カウンセラー

小井土園枝：毎週火曜日 / 中村 忍：隔週火曜日

2月

月	火	水	木	金	土	日
	★	2	3	4	5	6
7	●	8	9	10	11	12
13	★	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月

月	火	水	木	金	土	日
	★	1	2	3	4	5
6	●	7	8	9	10	11
12	●	13	14	15	16	17
18	●	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



★の印の日は、カウンセラー2名（小井土、中村）が同日勤務します。
●の印の日は小井土のみ勤務します。

カウンセラーに相談したいとき

相談方法

- ①相談室での面談
- ②電話相談

相談の予約をする方法

- ①相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える。
- ②担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

相談できる時間

火曜日 8:30~16:45

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

相談室の場所

B校舎2階の事務室と放送室の間にある「相談室B」です。

☆相談室に来た時は扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。

