

令和1年9月号

東華中学校カウンセリングルームだより



仙台市立東華中学校スクールカウンセラー 久保 静佳

みなさん、こんにちは。

『笑う門には福来たる』ということわざがあります。

笑いは、医学的な面からも研究が進められており、笑うことで免疫力が高まり、心と体に良い影響を与えるということがわかっています。

夏休みも終わり、学校生活がスタートしていますが、そろそろ疲れが溜まってきてはいませんか？

疲れたりストレスが溜まったりしているときには、笑うことが少なくなっているかもしれません。

家族やお友だちと楽しい話をしたり、時には、お笑い番組やおもしろい映画を見たりして、笑う時間を増やすようにしてみましょう。

笑顔が増えると、不思議と気分が晴れてくるものです。

これまで見逃してしまっていた、日常生活の中の楽しいことや嬉しいことに気がつくことができるかもしれませんよ。

<9・10月のスクールカウンセラー来校日>

 9月3日（火）、10日（火）、24日（火）

 10月1日（火）、8日（火）、17日（木）

（カウンセリングルームは、午前9時15分から午後5時まで開いています）



カウンセリングルームを利用したいときは・・・

① 予約カードで申し込む

→ カードはカウンセリングルーム前にありますので、記入後、ルーム前にあるポストに入れてください。ホワイトボードに返事を書きますので、確認し、予約をした時間に来てくださいね。

② 先生を通じて申し込む

③ 直接カウンセリングルームに来て予約をする

※ ほかの予約が入っていなければ、そのまま相談できます。



休み時間や放課後は開放していますので、相談ではなくても気軽に来てみてくださいね。見学だけでもいいですし、お友だちと一緒に来ていいですよ。

