

令和1年10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

皆さん、こんにちは。

秋休みが終わり、2学期が始まりました。

寒暖差が大きくなり、体調を崩している人も多いようです。

体の状態は、心の状態に影響を与えることがありますし、その反対に、心が体に影響を与えることもあります。

例えば、

下ばかり向いていると、気持ちが落ち込んできたり...
言いたいことを我慢していると喉に違和感が出てきたり...



『原因』が解決しないままだと、『結果』を改善させることは困難です。

体調が優れないときには、「体」と「心」どちらに原因があるのか探ってみることも大切ですよ。

なんだか原因が見つからない、というときには、探すお手伝いをしますので、気軽にカウンセリングルームに遊びに来てくださいね。

<11・12月のスクールカウンセラー来校日>

🌸* 11月5日(火)、12日(火)、22日(金)、26日(火)

🌸* 12月3日(火)、9日(月)、17日(火)

(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いければ、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もいいですよ。

