

令和2年11月号

東華中学校カウ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。

秋晴れの気持ちの良い日が続いていますが、少しずつ、気温が下がってきているようです。

つつい薄着で過ごして「風邪を引いてしまった」などということがないよう、十分に気をつけてください。

今年は、様々な変化と制約の中での生活となりましたね。

そうした中でも、それぞれが大きく成長できた年になったのではないのでしょうか。


頑張ったことや大変だったこと、苦しかったことなど、たくさんの方があったかと思います。ぜひ、自分自身を褒めてあげてください。


疲れが溜まっている人もいるかもしれません。


ときに休憩を入れながら、余裕のあるときには、来年に向けての目標を考えてみるのも良いですよ。




<12・1・2・3月のスクールカウンセラー来校日>

 12月1日（火）、8日（火）、15日（火）、22日（火）

 1月19日（火）、26日（火）

 2月2日（火）、9日（火）、16日（火）

 3月2日（火）、9日（火）、16日（火）

（カウセリングルームは、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。

