

相談室だより

令和7年1月7日 中原中

令和6年度 Vol.5



あけましておめでとうございます

寒さが一段と厳しくなりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。新しい年のスタートは、心機一転のチャンスでもあります。同時に不安や悩みが出てくる時期でもあります。

1月は「小さな変化に気づくこと」について考えてみました。

こんなことはありませんか？

- ・友達と話すのが少し億劫に感じる
- ・いつもは楽しいことが楽しめない
- ・ちょっとしたことでイライラしてしまう

そんなときは、自分の心が少し疲れているサインかもしれません。相談室は、そんな気持ちを軽くする場所です。気軽な気持ちで来てください。今年もよろしくお願いします。



カウンセラーが学校にいる日 原則 毎週水曜日

1月15日(水) 22日(水) 29日(水)

2月5日(水) 19日(水) 3月5日(水) 12日(水)



時間は 10時から 16時30分までです。

カウンセラーに相談したいことがあるときは

★予約して会う

担任の先生、学年の先生、保健室の先生などにカウンセリング（相談）を受けたいことを伝えてください。先生が予約します。予約の時間に来てください。

★直接、相談室に行く

昼休みや放課後にスクールカウンセラーの時間が空いていれば、相談できます。話したいことがあったら、是非来てください。うまく言葉にならないと思っても大丈夫です。

保護者の皆様へ

冬休みが終わり、お子さまたちは新たな気持ちで学校生活をスタートさせています。この時期は気持ちが不安定になりやすく、学校生活のリズムを取り戻すことが難しいこともあります。小さな変化でも、早めの相談が安心につながります。相談室では、お子さまの悩みだけでなく、お子さんを通じた保護者の皆さまの不安にも寄り添います。遠慮なさらず、担任や教頭を通じて予約をしていただければと思います。お電話でも結構です。予約日時を調整いたします。



柏市立中原中学校

04 (7166) 5601

04 (7166) 5604 (直通)

