

# 相談室だより

令和7年11月 中原中

令和7年度 Vol.4



## 2学期も折り返しを過ぎました

全校体育大会も終わり、季節は移り変わっています。がんばってきた分、ふと疲れを感じることもあるかもしれませんね。

2学期も半分が過ぎました。少しずつ日が短くなり、気づかないうちに心も体もがんばりすぎていることがあります。そんなときは、深呼吸をして、自分のペースを取り戻してみましょう。

3年生にとっては、進路を考える時期になってきました。迷ったり、焦ったりするのは、真剣に考えている証拠です。すぐに答えが出なくても大丈夫。自分の気持ちを大切にしながら、少しずつ進んでいけばいいのです。

相談室は、そんな“途中”の気持ちを話せる場所です。話したいとき、ちょっと休みたいとき、いつでも来てくださいね 🍀

カウンセラーが学校にいる日 原則 毎週水曜日



11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日

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

2学期も半分为過ぎ、ほっとする気持ちとともに、疲れを感じるお子さんもいるかもしれません。3年生は進路を考える時期を迎え、それぞれが自分の道を見つめ始めています。

日々の中で揺れる思いや、静かながんばりを感じることも多いこの季節。どうぞ、お子さんとともに、深まる秋をゆっくり味わっていただけたらと思います。

相談室では、お子さんの学校生活についてのご相談を保護者の方からもうけています。気になることがありましたら、どうぞいつでもお声かけください。小さなことでも一緒に考えていければと思います。 🌱



柏市立中原中学校

04 (7166) 5601

