

相談室だより

令和8年1月 中原中

令和7年度 Vol.5



あけましておめでとうございます

冬休みが終わって、学校が始まりましたね。生活リズムが戻らなかったり、気持ちがちょっと重たかったりしていませんか。

「なんとなくしんどい」「理由はないけど、学校がつらい」

そんな気持ちも、相談室では大丈夫です。

相談室は、・話さなくてもいい場所

- ・まとまっていなくてもいい場所

- ・途中でやめてもいい場所



です。

ちょっと一息つきたいとき、気持ちを整理したいとき、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

1月14日、21日、28日、2月4日、18日、25日、3月4日、11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

新しい年を迎えたが、冬休み明けは心と体のペースが整うまでに時間がかかる時期もあります。

「学校に行きづらそうにしている」「体調不良を訴えることが増えた」

そのような様子が見られる場合、相談室では、今のお子さんの状態と一緒に整理しながら、ご家庭でできる関わり方についても考えていきます。

保護者の方の不安や戸惑いも、ぜひお話し下さい。



柏市立中原中学校
04 (7166) 5601

