

# 相談室だより

令和6年5月28日 中原中

令和6年度 Vol.2



## 疲れた時は深呼吸

新しい学年になって、頑張ってきて、疲れが出るころかもしれません。疲れているときは呼吸が浅くなっていることが多いです。疲れたな、と感じたときは、窓を開けて深呼吸をしてみましょう。それだけでも少し気分が軽くなることがあります。心と体はつながっています。体が疲れているときは心も疲れやすいです。無理をしすぎないように気をつけましょう。

カウンセラーが学校にいる日 原則 毎週水曜日

6月5日(水) 12日(水) 19日(水) 7月3日(水) 10日(水)

17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。お待ちしております。

★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。話してスッキリすることもあります。

## 保護者の皆様へ

中学生は、成長していく中で、様々な葛藤もあり、悩みも多い時期だと考えます。そういった様子を見ている保護者の方も悩みが深くなることもあると思います。そんなときはどうか遠慮されず、相談室にいらしてください。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 (7 1 6 6) 5 6 0 1

04 (7 1 6 6) 5 6 0 4 (直通)

