

朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。こたつやストーブが恋しい季節になりました。風邪を引かないように気をつけましょう。そして『早寝・早起き・朝ご飯+楽しい会話』も大切です。心も体も温かくして過ごしましょう。

7日は立冬、冬の始まりです。そろそろ雪国では、雪や寒さから家や庭の樹木を守る準備をします。私たちも何か不安なこと、心配なこと、嫌なことから身を守るために「心の冬支度」をしてみてもどうでしょうか。そのためにはまず、今自分の心の中にある消極的・否定的・悲観的な感情に目を向けること。「どんな自分も自分なのだ」と受け入れることによって、気持ちが落ち着きます。すると頑張っている自分も見えてきます。自分が自分の応援団になりましょう。自分を認められるようになると周りの人のことも認められるようになり、ひとつ成長できますよ。

## 相談室の利用方法

○開室時間：月・水・木 9：30～14：30 \*学校行事や相談員の都合で開室時間を変更することがあります。  
火・金 9：30～16：30

○利用方法：岸川中生は昼休み・放課後に利用できます。  
たくさんお話がある人は予約をすることもできます。  
保護者の皆様は来室相談・電話相談ができます。

☆スクールカウンセラーが隔週木曜日に来校します。予約制となりますので、相談室に直接予約をするか、学校の先生を通して予約をしてください。

時間は10：00～15：00 1回につき1時間程です。 **直通電話 268-4510**

### 山崎優子スクールカウンセラー来校日

心配なことや気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。  
※11・12月の来校日は以下のとおりです。  
11 / 9(木)・11 / 21(火)  
12 / 7(木)・12 / 21(木)

### 11月の開室期間変更日

11 / 7(火) 9：30～14：30  
11 / 10(金) 9：30～14：30  
11 / 13(月) 9：30～12：30  
11 / 16(木) 合唱コンクールの為閉室  
11 / 17(金) 9：30～12：30  
11 / 22(水) 9：30～12：30

### <小学生の保護者の皆様へ>

学校生活や子育てのご心配「こんなことで相談していいのかな」と思われることなど、お気軽にご相談ください。

相談室では、来室相談・電話相談をお受けしています。個人の秘密は必ず守ります。安心してご利用ください。

