相談室だより　No.８

平成３０年１２月１１日
川口市立岸川中学校 相談室
直通電話２６８－４５１０

日暮れが早くなり、冬らしい日が多くなってきました。今年のカレンダーもあとわずか、何かと慌ただしい時期ですが、皆さんにはとてもわくわくするイベントもたくさんありますね。

ふわふわ毛布、窓辺の陽だまり、温かい飲み物、想像するだけでも温かく感じませんか。身体が冷えると免疫力が低下して病気になりやすくなるそうです。だから私たちの身体は「あたたかい」を求めるのかもしれません。同じように「こころ」にも温かさが必要です。人から冷たくされたことや辛い思いをしたことはありませんか。心が冷えきると元気がなくなってしまいます。心と身体はつながっているので、心の冷えをそのままにしていると身体にもよくありません。なんとなく元気がでないときは心と身体を温めてみましょう。温かい飲み物を飲みながら心温まる本を読んだり、話をしたり聞いたりしてみてはどうですか。

相談室では皆さんの話を聴いて心を軽くし、あたたかくするお手伝いをしたいと思っています。一緒に「こころ」を温めてみませんか。

相談室の利用方法

〇開室時間：月・水・金　　９：３０～１４：３０
　　火・木　　９：３０～１６：３０

＊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。

〇利用方法：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**隔週金曜日**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**

山﨑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。
※１２・１月の来校日は以下のとおりです。
　１２／２０(木)・１／１８(金)

１２月の開室時間変更日

１２／１４(金)～２１日(金)
　　９：３０～１４：３０
１２／２２(金)～１／７(月)
　　冬休みのため閉室

＜保護者の皆様へ＞

お子さんのことで最近少し様子が気になる、以前からお子さんのことで気になっていたが相談してみようと思った、ご自身のことで少し話をしてみたいなど、お気軽にご利用ください。

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。