

教育相談だより vol.5



令和6年 1月10日
川北中学校 相談室

今年は元日に能登半島地震という大災害が起こり、忘れられない年の始まりとなってしまいました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。度重なる緊急地震速報や衝撃的な出来事にまつわる報道で、不安になったり、心落ち着かなかったり、知らず知らずのうちに心に負担をかけてしまいがちです。家族や友人、近隣の人々とコミュニケーションを取ることや助け合うことで、不安感を減らすことができます。問題を解決できないときには相談することも負担を軽減できます。体と心はつながっています。まずは体調をくずさないように、睡眠と栄養をしっかりととりましょう。

みなさんにとって2024年が良い年になるように、学校生活を全力で応援していきますので、今年もよろしくお願いいたします。



スクールカウンセラー 下田 葉子先生の3学期来校予定



あくまで「予定」なので、他の日や時間帯がよい場合は先生を通して連絡くださいね。できるかぎり対応しますよ。先生は、どの先生でも大丈夫。

1月10日(水)	13:00~16:00
1月17日(水)	9:30~12:30
1月24日(水)	9:30~12:30
2月7日(水)	9:00~13:00
2月14日(水)	9:30~12:30
2月19日(月)	12:30~16:30
3月5日(火)	9:30~12:30



裏面にセルフケア（呼吸法）を載せてあります。

参考にしてくださいね。