



スクールカウンセラーだよ!

令和5年度 2学期

東和中学校スクールカウンセラー 中谷 智一

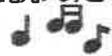
みなさん、こんにちは。
まだまだ暑い日が続く、夏の疲れがしやすい時期でもあります。体も心も調子を整えていきま
しょう。

体と心の疲れをとる

体の疲れをとるには、適度な栄養をとって、よく寝ることです。つまり、あまり活動せず
に休むことが必要です。

しかし、心の疲れには、よく寝ることも必要なのですが、「あまり心を使わなくていいこ
と」「自分が楽しめること」をすることが、心の元気を回復させます。好きな本を読んだり、
好きな音楽を聴いたりして楽しむことは、心の栄養にも休息にもなります。

「なんか気分が落ち込み気味だな～」と思ったら、なにか好きなことをして
みましょう。ただし「夜更かし」はおすすめしません。



2学期の来校日時(AMは9:00~12:00です。)午後になることもあります。

9月24日(火) AM	10月 3日(火) AM	11月 7日(火) AM	12月 5日(火) AM
	10月17日(火) AM	11月14日(火) AM	12月12日(火) AM
	10月24日(火) AM	11月28日(火) AM	

※来校日時は変更になることがありますので、事前にご確認いただきますようお願い申し上げます。

保護者の皆様へ

保護者の方からのご相談もお受けしております。相談内容は、本人の許可なく外部に知られ
ることはないのご安心ください。

どんなことでもお気軽にご相談ください。

相談方法

①身近な先生に申し込んで予約をとる

担任の先生や部活の顧問の先生など自分が話しやすい先生や、教育相談担当の南先生に
伝えてください。

②カウンセラーに直接相談する

スクールカウンセラーに声をかけてください。すぐお聞きできない場合は、日時を決めて
お聞きします。

東和中学校 0761-74-0279

