

カウンセラー便り



みなさん、こんにちは！夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。みなさんはどのようにして夏休みを過ごしましたか？まだまだ夏休み気分が抜けきらない人もいるかもしれませんが、勉強や運動をして生活リズムを整えていきましょう。

ストレス軽減方法の紹介 自分の対処法を見つけていこう♪

笑う

笑うことは、免疫効果を高め、また、ストレス解消にもなると言われています！みんなが心から笑えることは何かな？お笑い番組が好きな人はそれを観るのも良いかもしれません！



呼吸

赤ちゃんは、腹式呼吸の達人！大人になると、ストレスから胸式呼吸が習慣に！ぜひ、深呼吸をする時などは、腹式呼吸を意識してみてくださいね！赤ちゃんのようにりら〜くす♪



☆保護者の皆さま☆

お子さまのことで何か困りごとや気になることがございましたら、どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。

〈2学期 カウンセラー勤務日〉

9月 9日、30日

10月 7日、21日

11月 4日、18日

12月 9日

○相談の基本時間帯

1) 11:40~12:30

2) 13:50~14:40

3) 14:50~15:40

4) 15:50~16:40

～式下中学校の相談室をご利用ください～

(式下中学校スクールカウンセリングのご案内)

式下中学校には、「奈良県スクールカウンセラー活用事業」により、スクールカウンセラーが配置されています。「子どものことが心配…。」「どう接していいのかわからない…。」等、悩みをひとりで抱え込まないでちょっと話をしてみませんか？

式下中学校スクールカウンセラーがお話をお伺いします。

◇ご予約：**0745-44-0039**

(式下中学校 相談室担当 菅原まで)

☆スクールカウンセリングは予約相談です。事前に上記までお電話ください。

なお、担当者が不在の場合は、あらためて電話いただくか、連絡先を応対者にお伝えください。

☆相談日・時間帯は裏面『カウンセラーだより』下段の＜カウンセラー勤務日＞でご確認ください。なお、時間帯につきましては、校時によっては変更することがあります。予約時にご確認ください。

☆相談場所は式下中学校相談室(本館1階中央昇降口西側、保健室の隣)です。

初回来校の際に詳しくご案内いたします。

☆その他、ご不明な点がございましたら、

ご遠慮なくお問い合わせください。

