



スクールカウンセリングだより



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

1月・2月・3月のスクールカウンセリング予定についてお知らせします。

スクールカウセリングの予定

金曜日にカウンセラーが学校にいます。

カウンセリングの場所は、2階カウンセリングルームです。

1月・2月・3月の予定

1月 5日・12日・19日・26日

2月 2日・9日・16日

3月 1日・8日・22日

カウンセリングを希望する人は、学校の先生にお申し込みください。

カウンセリングは、保護者もお申し込みできます。

ニュースや情報と上手に付き合おう

今年は、震災などの重大なニュースから一年が始まりました。今なお、いろいろな報道が続いていますね。テレビやSNSから悲惨な報道を見聞きすると、それだけで心にダメージを受けることがあります。

テレビやSNSの情報を見ていて、不安を感じたり、つらい気持ちになったりしたときは、テレビやSNSから離れましょう。

不安な気持ちやいつもと違う感じがすれば、一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみましよう。スクールカウンセラーもお手伝いしますよ。

自分を大切にしてお過ごしくださいね。

