

# R8 教育相談だより

金沢市立浅野川中学校

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。大型連休も終わり、慣れてきた半面、疲れがでてきた人もいるのではないのでしょうか。

もし心配ごとや不安なことなど、悩んでいることがあれば、いつでも相談に来てください。

## 相談のしかた

♡各学年の相談担当の先生に申し出る。

各学年相談担当 (1年:荒川先生 2年:岡本先生 3年:齊藤先生)

♡担任の先生に申し出てもいいです。

## <スクールカウンセラーからのお知らせ>

**火曜日** 八尾 章子 先生

**金曜日** 岩岸 絵美 先生

入学、進級してから1ヶ月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？頑張り過ぎて疲れが出てくる時期でもあります。そんなときはフーッと深呼吸して、心と体を労ってあげましょう。困ったことや辛いことを自分だけで抱えずに是非お話を聞かせてください。

心がもやもやする、なんだか元気が出ない…そんなときは誰かに話を聞いてもらいましょう。よかったら、スクールカウンセラーにも聞かせてください。少しでも気持ちが楽になるようにお手伝いしたいです。

**相談時間** 火曜日 13:00~16:00 金曜日 10:30~13:30

※相談日や時間を変更する場合もあるので、まず事前に希望をお伝えください

**場所** 1階 ホットルーム(保健室のそば)

(生徒のみ、保護者のみ、両者ともに など相談のしかたは希望に添います)

**連絡先** (☎237-7352 担当:板坂)