

電話で

## メンタルサポーターと話してみませんか？

2020年5月

上河内中の皆さん

現在, 新型コロナウイルスの影響で  
いろいろなものが自粛や休みとなり  
今までの生活が送れなくなっています。

なんとなく不安, ちょっとしたことでイライラする  
食欲があまりない, 夜, なかなか寝むれないなど  
日常と違う自分を感じたら  
誰かにその気持ちを話してみましよう。  
話してみると心が整理できます。

ぜひ, 私にも話してください。

メンタルサポーターと話してみたいと思う方は, まずは上河内中学校へ電話し「電話相談をしたい」と対応した先生に伝えてください。

折り返しメンタルサポーターの武井が, 相談室直通電話からお電話します。

☎ 相談日時 ☎

5月15日(金)・22日(金)・29日(金)

8:30~11:30

上河内中学校電話番号 028(674)2108

メンタルサポーター 武井八重子