

相談室だより

2022年 11・12月合併号
姿川中学校
相談室



いよいよ2022年も最後の一月となりました。皆さんにとって 今年はどうな一年でしたでしょうか。「令和4年の自分」が頑張ったこと、また反省することなどいろいろと振り返ってみて、来年に生かせるといいですね。除夜の鐘を聞き終えたら 心機一転！「☆令和5年の素敵な自分☆」を想像し、一歩ずつその姿に近づけるといいですね。

3年生の皆さんは年明けに入試が始まりますね。試験当日の朝 無事に会場に到着し、今までの自分の努力を信じて、答案用紙に皆さんの全力をぶつけてきてください。

今月入ってから 気温もぐっと下がり、空気も乾燥してきました。喉、体内、そして心も潤わせて、厳しい冬を乗り越えましょう！

皆さん どうか充実した年末&年始をお過ごしください！！

相談室は、皆さんの息抜きの場所です。

誰のことも気にせず どんな些細なことでも 気軽に話せる場所です。

寒い季節になってくると、急に寂しい気持ちになったり、心が落ち着かなくなったりすることも多いかもしれません。月曜日・木曜日の昼休み、家庭科準備室へ ふらっと寄ってみてください。（先約の人がいたらごめんなさい！）

じっくり話したい人は、担任の先生に声をかけて予約を取ってもらってくださいね。



臼田スクールカウンセラー

保護者・生徒へカウンセリングによる支援をしております
火曜日 9時から16時30分の間で、事前予約制です。

また、電話での相談もしております。相談室 直通電話 ☎028(658)3338

相談室
では、私達が
待っています。



クリスマス お正月と、イベントの続く
年末年始です。自分にとって、良い意味で心の切り替えのチャンスにもなる時期です。それを生かせるよう、健やかにワクワク感で過ごしてくださいね!



宮本メンタルサポーター

生徒への支援をしております。
月・火・木曜日 3～5時間目





相談室 開室時間 予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
南校舎3階 家庭科準備室 3・4・5時間目は 予約制 昼休みは自由	南校舎1階 相談室 9：00～16：30 ☎電話相談も受け付けて おります。事前 にご予約ください。 028(658)3338	南校舎3階 家庭科準備室 3・4・5時間目は 予約制 昼休みは自由	南校舎3階 家庭科準備室 3・4・5時間目は 予約制 昼休みは自由	
			1 宮本	2
 5 宮本	6(午前のみ) 臼田	7	8 宮本	9
12 宮本	13(午前のみ) 臼田	14 宮本	15 	16
19 宮本	20 臼田	21 宮本	22 宮本	23



冬季休業



9 成人の日	10 臼田	11	12 宮本	13
16 宮本	17 臼田	18 	19 宮本	20
23 宮本	24 臼田	25	26 宮本	27
30 宮本	31 臼田			

※12月6日(火)午後は姿川中央小学校、13日(火)午後は姿川第一小学校へ訪問のため、臼田先生は不在となります。

