

相談室だより

令和3年 11月
姿川中学校 相談室
文責 宮本



皆さん、こんにちは。11月に入り、寒さもだんだんと増してきてました。朝 布団から出るのがつらくなってきましたね。寒いとついつい背中を丸めがちになってしまいますが、そんな時は秋の晴れ渡った空に向かってグッと胸を突き出して深呼吸してみてください。男体山から降りてくる澄んだ空気が、皆さんを元気づけてくれるかもしれません。



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てしまったり、
心がソワソワ ザワザワ 落ち着かなくな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・宮本メンタルサポーター 出勤予定表

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
南校舎3階 家庭科準備室 (被服室隣) 3・4時間目は 予約制 昼休みは自由	南校舎1階 相談室 9:00~ 17:30		南校舎3階 家庭科準備室 (被服室隣) 3・4時間目は 予約制 昼休みは自由	
1 宮本	2	3 文化の日	4 宮本	5
8 宮本	9 臼田・宮本	10	11	12
15	16 臼田・宮本	17	18 宮本	19
22 宮本	23 勤労感謝の日	24	25 宮本	26
29 宮本	30 臼田・宮本	12月1日	2 宮本	3
6 宮本	7 臼田・宮本	8	9 宮本	10
13 宮本	14 臼田・宮本	15	16 宮本	17
20 宮本	21 臼田・宮本	22	23 宮本	24



2年生・3年生の各クラスに給食訪問させていただきます。よろしく願いいた



☎相談直通電話 028 (658) 3338 火曜日9:00~17:30予約制
お電話での相談も受け付けております。事前にご予約ください。