

# 相談室だより



朝夕は気温も下がり、冬の訪れが感じられる今日この頃です。寒い朝は、布団から出るのがおっくうになり、登校時間が少しずつ遅くなっている人はいませんか？ 生活のリズムが乱れると、体調も整わなくなってしまうかもしれません。ちょっとだけ勇気を出して、朝の冷たくきれいな空気を体に取り込んでみましょう。きっと、心も体もすっきりしますよ。もうすぐクリスマス。お願い事を心に秘めてわくわくしながら日々をすごせるとよいですね。

もしも元気が出なくなってきたら、自分の中にためこんでしまわずに、家族でも、友達でも、先生でも、誰かに話を聞いてもらいましょう。

西中学校の相談室ではスクールカウンセラーの先生による相談も行っています。どうぞお気軽にご利用ください。



## 相談室の利用の仕方



### ★相談の申し込み

相談は予約制です。担任または相談係（吉田晴）まで申し込みをしてください。生徒の皆さんでも、保護者の方でも相談できます。

### ★場所

木造校舎（中棟）1階の教育相談室（購買のとなり）

※ご予約の時刻より早くは相談を開始できませんのでご了承ください。

### ★今後の相談日

TEL：422-6030（西中学校）

＜竹田 有沙 先生＞ ※月曜日：13時～17時

12月 1日（月）、8日（月）、15日（月）

1月9日（金）、19日（月） ※先生のご都合で9日（金）があります。

＜池本 千佳 先生＞ ※水曜日：14時～18時

12月 3日（水）、10日（水）、17日（水）

1月7日（水）、14日（水）、21日（水）、28日（水）

※西中学校のホームページでも相談日をご確認できます。

※相談時間は、1人45分程度です。

