

# ひたまり

御幸中

相談だより 2020年 9月



## 2学期が始まりました!

～たまにはゆったり リラックス～

2学期が始まって1週間余り。今年はとても短い夏休みでしたが、みなさん体調は大丈夫ですか? 運動会の中止や新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式への対応など、今までにない状況の中でストレスを感じている人もいないのでしょうか。そんなときは、以前に紹介したストレス対処法(自分なりの気分転換や呼吸法など)も試してみてください。もちろん、相談室にお話をしに来るのもOKです。決して一人で抱え込まず、誰かを頼ってくださいね。こんなときだからこそ“リラックスできる自分の時間”を作って、心も体も元気に過ごしましょう♡。



### <2学期 中川スクールカウンセラー来校日>

9月 3日(木) 午後	9月10日(木) 午前	9月17日(木) 午後
9月24日(木) 午前	10月 1日(木) 午後	10月 8日(木) 午前
10月15日(木) 午後	10月22日(木) 午前	10月29日(木) 午後
11月 5日(木) 午前	11月12日(木) 午後	11月19日(木) 午前
11月26日(木) 午後	12月 3日(木) 午前	12月10日(木) 午後
12月17日(木) 午前		

●午前の日 9:00~12:00

●午後の日 12:30~15:30

場所: 1階 TSルーム(放送室横)



☆ちょっと疲れたな、もやもやするな、と感じたら遠慮せずに話しに来てくださいね。もちろん何もなくても、お話だけでもOKです!

各学年の相談担当 1年 小林先生 2年 石田先生 3年 南井先生

保健室 木田先生