

# スクールカウンセラーだより

平成27年9月

高岡市立伏木中学校スクールカウンセラー

二学期が始まりました。今学期も心身共に元気に過ごしましょう。これから涼しくなり、学習や部活動に取り組みやすい良い季節を迎えます。季節の変わり目は、だるさや調子の悪さを感じやすくなる時です。自分の疲れに気づいたら、気持ちをゆったりさせてホッと息を抜く時間を作ってみましょう。

これからの季節は「月」がきれいです。時には空を見上げる「心のゆとり」も良いでしょう。

気になることや心配なことがある時は、誰かに話をすることで心が落ち着く場合もあります。それでも不安な時はスクールカウンセラーに相談してください。

## 保護者の皆さまへ

スクールカウンセラーは保護者の皆さまにも対応しております。

秘密は厳守いたしますので、安心してご利用下さい。

カウンセラーの勤務日をご確認頂き、学校を通じてご予約下さい。

## スクールカウンセラー勤務日

9月

月	火	水	木	金
	1	2 木林	3	4 釣
7 釣	8	9	10	11
14	15	16 木林	17	18 釣
21	22	23	24	25
28	29	30 木林		

10月

月	火	水	木	金
			1	2 釣
5	6	7 木林	8	9
12	13	14	15	16 釣
19	20	21 木林	22	23 ☆釣
26	27	28 木林	29	30 釣

11月

月	火	水	木	金
2	3	4 木林	5	6 釣
9 釣	10	11	12	13
16	17	18 木林	19	20 釣
23	24	25 木林	26	27
30				

12月

月	火	水	木	金
	1	2 木林	3	4 釣
7	8	9 木林	10	11
14	15	16 木林	17	18 釣

木林 美知子 水曜日 8:30~12:30

釣 吉美 金曜日 10:00~14:00

☆ 12:30~16:30