

相談室だより 9月号

スクールカウンセラー 西田 志乃
加藤 海咲
町田市立真光寺中学校

どんな夏休みでしたか

みなさん、こんにちは。夏休みはいかがでしたか？

お家でのんびり過ごしたり、どこかへおでかけや、旅行へ行った人もいるでしょうか。

お家のお手伝いや、宿題や勉強をがんばった人、部活やクラブの活動に力を入れた人もいるでしょう。なかなか思い通りの過ごし方はできなかった人もいるかもしれません。

スクールカウンセラーの加藤は、オリンピックや高校野球をテレビで見ることに熱中していました。



みなさんの夏休みの様子や思い出も、ぜひ教えてください！

生活リズムは、いかがでしたか？ふだんとはちがうリズム（たとえば、夜おそくまで起きてお昼くらいまで寝ているなど）や、友達や先生と会わない生活が続くと、学校があるときの習慣がなくなり、学校へ行くことに不安を感じたり、つらくなったりすることがあります。

人間は、習慣になるまでに約3週間必要ですが、習慣が抜けるのは、約1週間と早いそうです。なので、夏休みが明けて学校が始まったにもかかわらず、まだのんびりモードでいることは、当たり前のことかもしれません。数日登校して、また元に戻そうという気持ちで良いと思います。

不安や、つらい気持ちがおさまらないとき、相談室でもみなさんのサポートができます。どうぞ気軽に利用してくださいね。

保護者の方も、お気軽にご利用ください。

9月、10月、11月の予定を以下にお知らせします。
相談を希望される際には、担任や養護教諭、副校長を通じて、またはカウンセラー在籍日に直接電話で予約をお願いいたします。

生徒のみなさんの相談予約について

- ① カウンセラーのいる日には、休み時間に相談室へ来てください。もしその時間に予約が入っている際には、別の日時で予約をとります。
- ② カウンセラーがいない日には、担任の先生や保健室の先生、副校長を通じて予約をしてください。

相談室の場所：2階サポートルームの隣（来校者玄関から入って右です）

電話番号

真光寺中学校：042-734-4605

相談室直通：042-734-1620

（つながらない際は職員室にお電話ください）



9月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

☆ 加藤出勤日 ○ 西田出勤日