

# 相談室だより 1月号

真光寺中  
スクールカウンセラー  
加藤 海咲  
西田 志乃

## 新年あけましておめでとうございます

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。  
みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？  
ゆっくり過ごす時間は作れましたか？

また、新年は、目標を立ててがんばろうと思う人もいるのではないのでしょうか。目標実現のための作戦を立てたり、どのように“やる気”を高めていくかなどについてもお話できます。

ほかにも、生活リズムのこと、勉強、人間関係、体調などで困ったことがあるとき、気持ちが落ち着かないときなど、相談室で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。



1月～3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のお部屋です。

真光寺中学校（職員室）：042-734-4605

相談室直通：042-734-1620

（カウンセラーの在籍日につながります。）

1月の在籍日

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				

2月の在籍日

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			

3月の在籍日

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

☆ 加藤出勤日    ○ 西田出勤日