



スクールカウンセラーだよ!



清瀬高校のみなさん、こんにちは。今年は行動制限がなくなって、久しぶりに夏らしい気分を味わいながらリフレッシュできましたか？

2学期のスタートです！ 夏の暑さの疲れや、新型コロナウイルスの不安やいろいろなストレスなどを感じることがあるかと思います。セルフケア—自分の心身の状態—を意識しながら焦らずに自分のペースを取り戻していきましょう。

少し緊張していたり、やる気はあるけど集中力が続かなかったり、何も楽しくないと感じたり、自分の気分の波とどうつきあっていけばいいかわらなかつたり…。モヤモヤした心の状態について話すことで気づいたり整理できたりすることがあるかもしれません。一緒に考えていきましょう。

気軽に相談室に来てくださいね！

《 スクールカウンセラー来校日（9月～12月） 》

9月	5日(月)	20日(火)	26日(月)		
10月	3日(月)	11日(火)	17日(月)	24日(月)	31日(月)
11月	7日(月)	14日(月)	21日(月)	29日(火)	
12月	6日(火)	12日(月)	19日(月)		

☎ 相談の予約申し込み：

担任の先生か養護の先生にお願いします。当日、カウンセラーに直接もOKです。

☎ 時間： 9：30～17：00

☎ 対面面談：原則、30分まで（コロナウイルス感染防止に留意して行います）。

保護者のご相談（対面・電話）も受け付けております。
どうぞお電話をおかけください。お待ちしております。
電話：042-492-3500（学校代表）

