

令和5年9月1日

清瀬高等学校 スクールカウンセラー 日比野朱美



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。4年ぶりに各地から夏の風物詩の便りが届いた今年の夏休みの間どのように過ごしましたか?リフレッシュできましたか?

猛暑続きによる身体的な疲れや、未だコロナ禍の影響に対する不安やいろいろなストレスなどを感じることもあるかと思います。セルフケア—自分の心身の状態—を意識して毎日をご過ごしていきましょう。

久しぶりの学校生活に戻って、少し緊張していたり、やる気はあるけど続かなかったり、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からない…。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	4日(月)	15日(金)	25日(月)		
10月	2日(月)	10日(火)	16日(月)	24日(火)	30日(月)
11月	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)	
12月	1日(金)	11日(月)	18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

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

