

相談室だより

令和6年7月24日
魚津市立西部中学校
教育相談担当
NO. 2

1学期お疲れさまでした。明日から夏休み、心と体の安全に十分気を付けながら、のびのび楽しんでください。かなり気は早いですが、2学期のスタートをおだやかな気持ちで迎えられる策はないかと調べてみました。最適な方法は人それぞれでしょうが、参考にしてみてください。

特にお盆明けから意識して

○生活リズムを整える。

- ・起床後3時間以内に15分以上
陽の光を浴びる。

→→ 夜に寝付きがよくなる。

- ・日中に活動する。



- ・オフラインタイム
(ネットを見ない時間)をつくる。

9月1日の夜に

○「よい夏休みだったなあ」と振り返る。

- ・目標が1つでもできていたら◎

○「学校に行きたくない」「自分が嫌い」「消えたい」

と思ったら

- ・気持ちを言葉にして「ただ聞いてくれる人」
に受け止めてもらう。

- ・文字に書く。

そのままのあなたでよいのです。



2学期もみなさんに会えるのを楽しみにしています。

相談室は、夏休み中以下の日程で開室しています。困ったことや話を聞いてほしいことがあるのに、話し相手や相談相手がいないとき、相談室でみなさんのお話を聞くことができます。電話相談も可能です。

相談室直通電話 22-0633

【開室日】

日(曜)	7/30 (火)	7/31 (水)	8/8 (木)	8/9 (金)	8/20 (火)	8/21 (水)	8/27 (火)	8/28 (水)	8/29 (木)
9:00-12:00	○	○	○	○	△	○	○	○	○
13:00-16:00	○	△	○	○	○	○	○	○	○

※ 急な用事で相談室を不在にする場合があります。そのときは、事務室の日直の先生に声をかけてください。

保護者のみなさまへ

夏休み中にも相談したいというご希望があればお電話ください。外部の専門機関を紹介することもできます。

※ カウンセリング指導員が不在で電話に出られない場合もあります。その場合は日を改めて電話していただくか、職員室(22-0059)に連絡していただき、相談を希望する旨をお伝えください。こちらから折り返し連絡いたします。

☆ 相談内容については、秘密を厳守します。