



■ 最初の二週間はどうか？

新生活がスタートしておよそ2週間が過ぎました。はじめは「ワクワク」していた一方で、そろそろ「なんだか少し疲れたな」「朝、起きるのがだるいな」と感じる時期かもしれません。それは、皆さんが無意識に周りに気を配り、一生懸命がんばってきた証拠です。

「環境に慣れるスピード」は人それぞれ。焦る必要はありません。少しずつ自分に合ったペースを見つけていきましょう。

■ 私たちがサポートします

コミュニティルームにはカウンセラーが3人います。「こんなこと相談していいのかな？」と思うような、ささいなことでも大丈夫です。

- ・友達との距離感に迷う
 - ・やる気が起きない
 - ・ただ誰かと話したい
 - ・静かに過ごしたい
- 雑談になっちゃっても大丈夫！

■ カウンセラーの紹介

今年からカウンセラーとして新たに森川牧子が加わりました。毎週木曜日に来ています。簡単にご挨拶させていただきます。

自分のこと、心配している誰かさんのこと、勉強や進路、スマホやゲーム依存、体力がない、前髪が決まらない、きっかけは何でもOK！

それぞれの夢への実現方法について一緒に考えたいと思います。

おしゃべりしにきませんか？



他の二人のカウンセラーは昨年と変わらず、麻谷は月曜日～土曜日、四本は月曜日に来ています。

担当の曜日と時間は下の表をご確認ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
麻谷善雄	9～13時	9～18時	9～18時	9～18時	9～18時	9～14時
四本真子	10～18時					
森川牧子				10～18時		

※相談や予約は、直接コミュニティルームへ。予約は中学・高校の保健室でもできます。

※空いているときは、その場で相談することもできます（入口のボードで確認できます）。

※学校の予定に合わせて開室時間が変わることがあります。長期休みのときは別途お知らせします。

