



7 向陽中 170 号

令和 7 年 9 月 2 日

スクールカウンセラー

石澤美幸・石井麗衣

# 相談室だよ

向陽中のみなさん、こんにちは。夏休みはいかがでしたか。長い休みのあとは、大人でも切り替えが難しいものです。心と身体をよく観察して、自分のペースで少しずつ調子を整えていきましょう。食事、睡眠はたっぷりとれていますか？「なんだか調子が出ないな」と感じたら、相談室も利用してみてくださいね。相談したいことがあるときはもちろん、悩みがあるわけではないけど、ちょっと話をきいてほしい時などもどうぞ。人に話すことで気持ちが軽くなり、考えが整理できる効果もあります。予約制ですが、当日でも空きがあればお話できます。

保護者の方の相談も受け付けています。お子様のことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご連絡ください。

## 《2学期の相談室開室日》

### 石澤（火曜日）

【9月】 2（火） 9（火） 17（水） 22（月）  
30（火）  
【10月】 7（火） 14（火） 20（月） 28（火）  
【11月】 4（火） 11（火） 17（月） 25（火）  
【12月】 2（火） 9（火） 15（月） 23（火）

### 石井（金曜日）

【9月】 5（金） 12（金） 19（金） 26（金）  
29（月）  
【10月】 3（金） 10（金） 17（金） 24（金）  
31（金）  
【11月】 7（金） 14（金） 21（金） 28（金）  
【12月】 1（月） 5（金） 12（金） 19（金）  
26（金）

開室時間は、原則、火曜日、金曜日 9:00~16:30

予約は、担任または養護の先生にお伝えください。

保護者の方の相談も受け付けています。

相談室直通電話 03-5316-1281

※相談室開室日には、カウンセラーに直接予約ができます。

（カウンセラー勤務日以外は留守電になります。お急ぎの場合には、学校電話

03-3302-2989にお問い合わせください。）

