

カウンセリンググループ使い9月

2024年8月

最近、こんなことないですか？



- なんか焦る
- なんか不安
- 前は楽しかったのに... などなど

長い休みのあと、だいたいこんなもんですよ

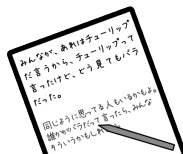


思っていることを紙に書く

余力のある人はこんなことも



書いたものをおもいきりビリビリにやぶる



自分で返事を書いてみる

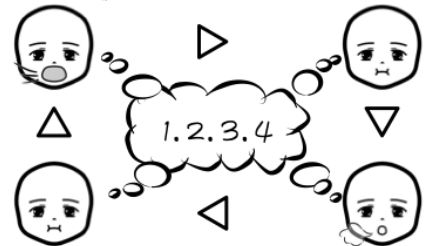
- ひとから相談されたみたいに
- 返事は色をかえてみる

そんな今でもできるんや

ボックス呼吸法

4秒かけて
いっぱいまで吸う

4秒息を止める



4秒息を止める

4秒かけて
全部はく

4秒で区切って呼吸するだけ
もういいかなって思ったらやめる

相談先は

身近なひと以外に こんなのもあるんですよ



まもろうよ ころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



よりそいホットライン

<http://www.since2011.net/yorisoi/>



多言語対応
Multilingual

フリーダイヤル 0120-279-338

おヒマなときにでも、のぞいてみたらいいと思います

説明するの

カウンセリングルームの利用について

- ・ 開室日時は下の予定となります。また、カウンセリングルームの外には最新版を掲示しているので、確認してください。
- ・ 原則45分まで利用できます。
- ・ できるだけ授業を取っていない時間に来てください。
先生に授業中の来室許可をもらっていても、その授業は欠席になってしまいます。
- ・ 予約を取ることもできます。予約優先なので、予約すると確実です。
予約方法は、
 - ①直接来室して予約
 - ②電話で予約
048-442-4963 「カウンセリングルームへ」とお伝え下さい。
 - ③メールで予約
sodan@shoyo-h.spec.ed.jp 学年と名前と時間など送ってください。
 - ④予約ボックスで予約（カウンセリングルーム前に設置してある銀色のポストです。）
どれでも大丈夫です。

9月のカウンセリングルームの予定

※ 変わることもあるので、予約するときは確認してください。

開室時間 **10:30 - 20:30**
時間が書いてない日

スクールカウンセラー(SC) : 木 11:00 - 16:00
スクールソーシャルワーカー(SSW) : 月 火 木 12:00 - 18:00

月	火	水	木	金	
8/19	20	21	22	23	
8:30 - 16:30 海老原・竹崎	8:30 - 16:30 竹崎	閉室	8:30 - 16:30 海老原・竹崎	8:30 - 16:30 海老原	
26 ^{10:30~} SSW	27 ^{10:30~} SSW	28 ^{10:30~} SSW	29	30	
8:30 - 16:30 海老原・竹崎	8:30 - 16:30 竹崎	8:30 - 16:30 海老原	8:30 - 16:30 海老原・竹崎	8:30 - 16:30 海老原・竹崎	
始業式 9/2 始業式	3	4	5	6	
8:30 - 16:30 海老原・竹崎	11:30 - 19:30 竹崎	11:30 - 19:30 海老原	SC 海老原 SSW 竹崎	海老原 竹崎	
9	10	11	12	13	
SSW 竹崎 海老原	SSW 11:30 - 19:30 竹崎	11:30 - 19:30 海老原	SC 竹崎 SSW 海老原	竹崎 海老原	
16	17	18	19	20	
敬老の日	SSW 11:30 - 19:30 竹崎	11:30 - 19:30 海老原	SC 海老原 SSW 竹崎	海老原 竹崎	
23	24	25	26	27	30(月)
振替休日	SSW 11:30 - 19:30 竹崎	11:30 - 19:30 海老原	SC 竹崎 SSW 海老原	27 竹崎 海老原	30(月) 海老原 SSW 竹崎

お部屋の
の
ひと

教育相談担当教員 高橋 文栄
スクールカウンセラー 小牧 陽子
スクールソーシャルワーカー 松村 奈美
教育相談員 海老原 知
教育相談員 竹崎 眞佐子

気が向いたら、カウンセリングルームでもいかがですか？

