



スマイル

(SC・SSWだより)

令和4年 7月 No.4

発行:小平第二中学校

こんにちは。7月になりました。1学期最後の月ですね。どんな毎日だったでしょうか。もし良かったら、夏休みに入ったら1学期を振り返ってみてください。うれしかった事、楽しかった事、悲しかった事 etc. きっといろいろな事を思い出すでしょう。なかには、ストレスを感じるような事もあったかもしれません。こうしたストレス状況に直面した時には、まず現実に起きている事をきちんと受け止めて、そのうえで自分に何ができるかを考えるという2つのステップを踏むと良いでしょう。

最初に現実

もっとも、良くない事が起きている可能性がある時や実際に起きている時に現実を受け入れるのは、それ自体がストレスのようにも感じます。しかし、現実



【7月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土	日
				1 ◆☆	2	3
4	5 ☆	6	7	8 ◆☆	9	10
11	12 ☆	13	14	15 ◆☆	16	17
18 祝	19 ☆	20 終業式	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

☆印は、堀江SSWの勤務日
火曜日… 9:30～17:00
金曜日… 8:30～16:00

◆印は、密田SCの勤務日
(カウンセリングルームの開室日)
金曜日… 8:30～17:00



【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

【保護者の皆さまの相談について】

密田スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームで行います。お子さまの事で、何か相談したい事がありましたら、お気軽にご相談ください。

<密田スクールカウンセラー(SC)臨床心理士・公認心理師・特別支援教育士との相談>
「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、副校長先生に相談して日程を調整してください。また、スクールカウンセラーの勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。

(文責:SC 密田)