



1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2、3年生の皆さんも、ご進級おめでとうございます。私は、昨年度同様、府中第六中学校に参りますスクールカウンセラーの新井みゆきです。よろしくお願ひします。

《いつも通りの生活を心がけよう》

新型コロナウイルス感染症対策として、休校期間が延長されることになりました。4月から学校が再開されるのを楽しみにしていた人も多いことでしょう。いつもとは違う日常へのとまどいから、気持ちが沈^{しづ}みがちになってしまうこともあるかもしれません。でもまずは、いつも通りの時間に起き、朝ご飯を食べ、勉強し、生活することを心がけましょう。感染症に関するニュースを過度に見ないようにし、気分が明るくなる音楽を聞いたり、室内でも、ラジオ体操やストレッチをするなど、体を動かす工夫をしてみるといいでしょう。

そしてもし不安な気持ちが高まってしまふことがあったら、その気持ちを家の人や先生に聞いてもらいましょう。スクールカウンセラーも皆さんの話をじっくりと聴いて、皆さんの気持ちをスッキリさせるためのお手伝いをします。以下の開室日、火曜日に来ているので、話を聞いてもらいたいという人は、担任の先生等を通して予約するか、相談室前にある黄色いポストに相談予約券を入れておいてください。

4、5、6月の開室日時

4／7、14、21、28

5／12、19、26

6／2、9、16、23、30

* 火曜日の8：30-16：30



保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、お子さんの学校生活を保護者、先生方と共にサポートしていきます。中学生は、心身共にさまざまな変化が見られます。ご心配や戸惑い、気になる点がございましたら、お気軽にご利用ください。

ご相談を希望される方は、担任の先生等を通じて相談の予約をお取り頂くか、または下記の直通電話にてお申し込みください。留守番電話になっておりますので、不在時には、お名前とご連絡先を入れて頂ければ、開室時に折り返しお電話致します。一回の相談時間は50分を目安としております。

相談室直通電話：042-336-7408

* 開室時間は火曜日の8：30-16：30です。