

## 教育相談室だより ～5月～

5月になりました。4月があっという間に過ぎたと感じる人、毎日が長くてようやくゴールデンウィークになったという思いの人・・・新学期の始まりは人それぞれでしょう。

この時期は心も身体も疲れやすい時期です。疲れを感じたときはリラックス、リフレッシュする時間が大切です。心の疲れは、誰かに話してみると癒えることがあるかもしれませんよ。



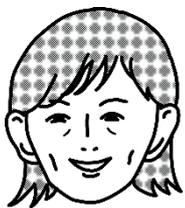
教育相談係では、それぞれの場所で自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートできればうれしく思います。週1日程度はスクールライフアドバイザー（専門的な立場の先生で、教員ではありません）がいらっしやいます。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことがあったりするときには、気軽に来てください。

### 今月、来月のスクールライフアドバイザー来校予定日（9:45～16:45）

【5月】2日(木)、10日(金)、24日(金)、30日(木)

【6月】5日(水)、7日(金)、14日(金)、21日(金)

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。  
※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



みなさん、こんにちは😊 SLAの山本です。  
入学式、始業式から一か月が経ちましたね。心身の調子はどうですか？  
新しい環境の中で、まだまだ緊張している人も多いかと思います。適度に休憩したり、リフレッシュしたりしながら、少しずつ新しい環境に慣れ、安心して学校生活が送れるようになるといいですね。元気が出なかったり、しんどいことがあるような時は、気軽に相談室に話しに来てください。  
お待ちしております。

自分が安心できる場所で、リラックス&リフレッシュ♪

