



# さわやか相談室そうだんしつからのお知らせ がつごう 4月号

葦原中学校あしはらちゅうがっこう さわやか相談室そうだんしつ  
さわやか相談員そうだんいん 原田 純子はらだ すみこ

上野台小学校うえのだいしょうがっこうのみなさん、こんにちは。さわやか相談員そうだんいんの原田純子はらだ すみこです。よろしくお願ねがいします。

ところで、日差しひざがあたたかくなってきましたね。新あたらしいクラス、新あたらしい友だち、まわりの様子ようすが一月前げつまえとは大きく変わかり、いろんな気もちきが心こころの中なかにあるのではないでしょうたのか。楽しいことたのがおこりそうなわくわくした気もちき、きんちょうしてドキドキした気もちきなど、大きな変化へんかがあるときは、心こころはとてもいそがしくおちつかないものです。そんなときは、あたたかい日差しひざをあびながら空そらを見上みあげて、

鼻はなからゆっくりと新あたらしい空気くうきをむねいっぱいに吸すいこみましょう!!

それから、口くちからゆっくりと息いきをはき出だしてみましょう!!

きっと、少し落すこち着おいた気もちきになれるとおもいますよ。そして、

新あたらしいことなかの中たのに楽しいことたのをたくさん見みつけてみましょう!!



## ☆保護者の皆様へ☆

葦原中学校さわやか相談室では、お子様からの相談だけではなく、保護者の皆様からの相談もお受けしております。お子様のことで気になることや心配なことなどございましたら、是非、お気軽にお電話ください。

また、葦原中学校にスクールカウンセラーの原田 佐和子（はらだ さわこ）先生が来校し、相談をお受けしております。相談ご希望の方は、さわやか相談室までお電話ください。

スクールカウンセラー 原田 佐和子先生の来校予定日（5月～6月）

5月12日（月）、26日（月） 6月9日（月）、23日（月）

相談室開室時間 9：00～15：45（月曜日～金曜日）

相談室直通電話 ☎049-269-0307

（ご予約を優先いたします。）

