

# こころの教室だより

## 冬休み号



一宮市立中部中学校 心の教室  
スクールカウンセラー  
スクールカウンセラー  
心の教室相談員

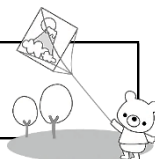
あと数日で、冬休みですね。楽しい予定がある人も多いかもしれませんが、3学期に向けて、心も身体もゆっくり休めて、心のエネルギーを、しっかり充電しておいてくださいね。もちろん規則正しい生活は忘れずに！

受験生である3年生のみなさんにとっては、ゆっくり過ごす時間を取るのは、なかなか難しい時期ですね。勉強をして、1つでも多くの知識を身につけたいと思うかもしれませんが、適度な休憩をとることも受験生活では大切なことです。「疲れてきたな」と感じたときには無理をせず、身体や頭を休ませてくださいね。

冬休み明けに、元気な笑顔のみなさんと会えることを楽しみにしています。

### ☆ 1 月の相談日 ☆

スクールカウンセラー（村瀬）	9：30～16：30	13（火）・27（火）
スクールカウンセラー（川本）	9：30～12：30	28（水）
心の教室相談員（高畑）	9：30～13：15	毎週 月曜・水曜・木曜・金曜



### 冬休み中の相談について

冬休みに入ると、心の教室は休室になります。休み中に何か困ったことや悩みごとがあるとき、トラブル等に巻き込まれたときには、お家の人や担任の先生・部活動の顧問の先生など話しやすい身近な人に相談したり、学校以外の相談窓口などを利用したりしてみましょう。



ささいなことでも放っておくと  
気持ちが落ち着かないよね。  
悩んだときは相談をして、  
楽しい冬休みを過ごそう！