

# おあしす 3月

みなさん、こんにちは。心と身体の調子はいかがですか？ まだまだ寒く冷え込む日がありますが、陽射しは春の明るさと温もりを感じさせてくれますね。今年度もいよいよ最後の月になりました。これまで慣れ親しんだ場所、友達、先生方から離れ、新しいステップに踏み出す準備の時です。悔いのないよう一日一日を大切に過ごしてください。

## 3年生のみなさんへ

### 林スクールカウンセラーより

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

教室に行った時など、よく声をかけてくれましたね。とてもうれしかったです。

皆さんがこれから人生を歩む中で、元気な時もあれば、元気のない時もあると思います。必ずしも「いつも元気じゃないといけない」と無理に思わなくていいので、その時その時の自分の気持ちを大切にしてください。

人間には自分自身を回復や成長に導いてくれる自然な力があります。それでも、誰かに気持ちを話したり、悩みを聞いてもらったりすることはいつでも有効です。その時は、世の中には様々な相談先があることを忘れないでくださいね。

### 高橋相談員より

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

4月から新しい生活が始まりますね。やってみたいと思うことは何でも挑戦し、好きなことにたくさん出会って欲しいと思います。

いつも自分の心と体を大切にしてくださいね。

## スクールカウンセラー・相談員の来校日

### 林 SC

3月5日

3月12日

時間：10:00～16:45

### 坂 SC

3月10日

時間：9:30～12:30

### 高橋相談員

毎週月・火・水・金曜日

時間：10:00～13:45



## 相談室について

☆相談室は、校舎南館の2階、東側一番奥の部屋です。

☆放課中や昼放課、帰りのST後はいつでも利用できます。ゆっくり話したいときは予約を入れてください。

☆予約は、担任の先生にお願いするか、直接申し込んでください。いちみん相談室(\*)や相談ポストも利用できます。

☆相談ポストは相談室前に設置してありますので、相談希望用紙を活用してください。

\*いちみん相談室・・・「いちみん相談室」をクリック→「デジタル相談ポスト」から申し込み。

## 保護者の方へ

☆相談室では保護者の方の相談も行っています。学級担任を通して、または直接電話でご連絡ください。

☆相談室専用電話が設置されています。電話での相談も可能ですが、相談中および不在時など電話に出られないこともあります。その場合は、職員室へご連絡ください。

相談室直通 ☎ 28-8787

職員室 ☎ 28-8767

## 春休み・卒業後の相談先について

○24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (24時間)

○チャイルドライン 0120-99-7777 (16:00～21:00、チャット相談あり)

○いのちの電話 0120-783-556 (16:00～21:00、メール相談あり)

○こどもの人権110番 0120-007-110 (平日8:30～17:15、メール相談あり)

チャットやメールでの相談については、各機関のホームページを検索してください。