

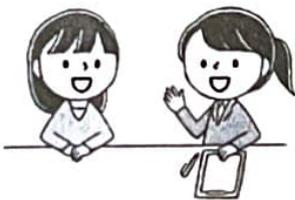
# スクールカウンセラーが来ている日

9月 9日(木)    10月 14日(木)  
11月 25日(木)    12月 9日(木)  
1月 20日(木)    2月 24日(木)



10時30分～17時まで 小学校にいます。

お昼休みは、ひるやす【図書室としよしつ】にいます。あいているときは自由に話しにきてください。  
カウンセラーとゆっくりお話ししたい人は、はな放課後ほうかごに予約よやくができますので、  
【担任たんじんの先生せんせい】か【カウンセラーの山内やまうち】まで言ってください。



カウンセラーは、あなたのこま困っていることを  
いっしょにかんが考え、かいけつ解決していきます。

カウンセラーは、みなさんのこころ心の健康けんこうを守るお手伝いまもをする人です。  
最近さいきんこんなことはつづ続いていませんか？いつもとちがうな…とかん感じることはありませんか？

- イライラが止まらない     元気・やる気が出ない     たのしくない  
 気持ちが落ち込む     頭あたまやおなかなかがいたい     よく眠ねれない …など

もしかしたら、それは「がんばりすぎて、もうヘトヘトだよ～」という  
ところやからだからのサインかもしれません。

どう話したらいいかわからない人も、だいじょうぶです。

秘密ひみつは守まもりますので、ひとりで悩なやまずに、  
しんとい気持ちきもちやつらい気持ちきもちを きかせてくださいね。

