



キャンパスカウンセリングのお知らせ

新しい一年が始まりました。体と心の調子はどうですか？ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切で、ストレス解消には3つの「R」(Rest, Relax, Recreation)の方法があるそうです。みなさん、自分に合ったRの時間を冬休み中に過ごせましたか？

今年も、キャンパスカウンセラーの樋渡(ひわたり)先生が来校されます。なかなか「ぐっすり眠れなかった…」「考え事ばかりでリラックスできなかった…」という人は、キャンパスカウンセリングを利用してみてはどうでしょうか。自分に合った「R」を見つけられるかもしれませんよ。

1 日時

月	日	曜日	時間
1	16	月	午後
	23	月	午後
	30	月	午後
2	6	月	午後
	20	月	午後
3	6	月	授業(午前)後



申込みをしてくれた人へは、日程を調整して連絡しますね。

2 場所 生徒相談室(北校舎1階東側)

3 申込み方法

希望日の3日前までに、担任または保健室に申込書を提出してください。

(状況によっては、前日や当日の申込みも可能な場合もありますので、保健室へ相談に来てください。)

きりとり

カウンセリング申込書

年 組 番 名前

第1希望 月 日 (授業中・放課後)

第2希望 月 日 (授業中・放課後)