

～スクールカウンセラー通信～

2022年 4月21日 発行
北九州市立東郷中学校
スクールカウンセラー
馬島 あさひ

はじめまして！

みなさん、こんにちは！ご入学、ご進級おめでとうございます。

春は周りの人や環境が大きく変わる季節です。今まではなかったいろんな困りごとや悩みごとが出てきたり、気づかないうちに心や身体の疲れがたまったりすることがあるかもしれません。そんな時は、おいしいものを食べる、早めに寝てゆっくり休む、好きなこと楽しいことをしてリフレッシュするなどを試してみるといいですね。それから、友達・家族・先生など、話しやすい人とお話ししてみるのもいいかもしれません。もちろん、スクールカウンセラーともお話しできますよ！

スクールカウンセラーは、みなさんが勉強や部活や遊び、いろんなことに元気に取り組めるように、心の健康を守るサポートをします。どうぞ、よろしくお願いします。

まじま
馬島 あさひ

好きなこと：茶道、本やマンガを読むこと（最近は「SPY FAMILY」が気になる）

最近ハマっていること：ムーミングッズを集めること

メッセージ：みなさんとお話したり、リラックス体操をしたり、いろんなことを一緒にできたらいいなと思っています。見かけたら、声をかけてくださいね！

〇1 学期の来校予定〇

5/10(火)午後 5/26(木)午前

6/9(木)午後 6/21(木)午前

7/7(木)午後

※来校時間は、午前8:30～12:30 午後13:00～17:00になっております。

保護者の皆様へ

お子様のことで、気になることや困りごとがありましたら、お気軽にお声かけください。
ご相談いただいた内容は、ご了承なく他の方に伝わることはありません。

ご相談の申し込みは、東郷中学校（093-341-8811）までご連絡ください。