



伊藤（公認心理師）
吉田（公認心理師・臨床心理士）

生徒の皆様へ

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。冬休みはどのように過ごしましたか？冬休みが終わって、少し気持ちが重い人もいるかもしれません。相談室は、そんな気持ちを話しに来てもいい場所です。今年も、皆様の学校生活をそっと支えられたらと思います。よろしくお願いします。

🌟 ＊ コラム 早寝・早起きのコツ ＊ 🌟

寒くて布団から出たくない、起きるのがおっくうだと感じることはありませんか？目は覚めているのに、なかなか起きられない…という人も多いかもしれません。そこで、今回は早寝・早起きのコツについて紹介します。

★暖房器具のタイマーを活用したり、羽織物を準備して、布団の中と外の温度差を小さくしよう！

適応の環境（布団の中）から寒いところに行くのは、身体的にも心理的にもストレスがかかります。温度差を小さくすることで布団の外へ出やすくなります。

★早寝ではなく、早起きから始めよう！

規則正しい生活を送りたいと思ったとき、「早く寝なきゃ！」となりませんか？まずは、遅く寝てもいいので、早起きすることから意識してみましょう。早起きをすると、自然と早寝になります。

相談室のご利用方法

○開室時間：伊藤 9:00～17:45（火曜日のみ 8:30～17:15）・吉田 9:30～17:00

○場 所：校舎 2 階 相談室

○ご予約方法：①カウンセラーや担任・学年の先生などに声をかけて予約する。

②相談室の廊下にある予約カードで申し込む。

③**第六中学校相談室直通電話 ☎ 042-485-0072** で申し込む。

なお、ご相談内容や個人情報は秘密を守り、大切に扱います。ご安心してお話してください。

スクールカウンセラー来校日

○：伊藤

□：吉田



1 月				
月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

2 月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

3 月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

保護者の皆様へ

新年あけましておめでとうございます。本年も、スクールカウンセラーとして生徒の皆様が安心して学校生活を送れるよう支援して参ります。相談室は、保護者の皆様にもご利用していただくことができます。気になること、ご心配なこと、また構内通級教室の利用に関することがございましたら、お気軽にご相談ください。