

スクールカウンセラーからのお便り



伊丹市立東中学校
令和7年9月発行
スクールカウンセラー

2学期が始まりました。「なんとなく緊張する」「前向きになれない」「気が重い」「友達とうまく付き合えない」「勉強が心配」などモヤモヤした気持ちを感じて学校へ行くのがしんどい、行きたくないなど思うことがあるかもしれません。夏休み明けはこのような気持ちを多くの人が感じています。

不調の原因がわからないまま悩んで出口が見つからず、どんどん考え方が狭くなってしまいがちです。一人で抱え込まず、言葉にしてみませんか？ ストレスがあっても『折れない心』を一緒に育てて行きましょう。

スクールカウンセラーは木曜日に学校に来ます。2学期の来校予定は、

9月		11日	18日	25日
10月	2日	9日	30日	
11月	6日	13日	27日	
12月	4日	11日	18日	

先生やスクールカウンセラーにも話にくい時は、こんな方法もあります。

“子どもと保護者のなやみの相談”

(伊丹市立少年愛護センター)

電話相談 072-770-8742 (平日 10:00~17:30)

来所相談 072-780-3540 (平日 10:00~17:00)

メール相談 aigo@itami.ed.jp (24時間受付)

保護者のみなさまへ

2学期もよろしくお願いします。

スクールカウンセラー(木曜・9時半~16時)は

お子さまのことなど保護者のみの相談も受けております。

子育てのヒント、生活習慣など気になることや心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

学校電話番号 072-782-3058

