



皆さま、あけましておめでとうございます。

新年を迎えると、自然とまっさらで新鮮な気持ちになります。何かを始めるのにとっても良い機会です。ひとまずやってみるということは大事なことだだと思います。皆さんは何か始めたいことはありますか？

前からやってみたくて思っていたことをやってみるのもいいですね。また、こうなりたいという将来のイメージがある人は、それに近づくために、今できていること、今できることを考えてみるのもいいかもしれません。より具体的で肯定的な目標をたてると良いようです。

私は以前から気になっていた『マインドフルネス』を体験してみたいと思っています。本を買って読んでみたり、体験できるワークショップがないかネットで調べてみました。

いろいろな体験を通して、楽しいこと、ワクワクする興味関心をたくさん見つけたいですね！

中島スクールカウンセラー：10:00～16:45

鹿野相談員：9:30～14:15

1月予定表			○のついた日が相談日です			
日	月	火	水	木	金	土
8	9 成人の日	⑩ 中島	⑪ 鹿野	12	⑬ 鹿野	14
15	⑯ 鹿野	⑰ 中島	18	⑲ 鹿野	⑳ 鹿野	21
22	㉓ 鹿野	㉔ 中島	25	㉖ 鹿野 12:30まで	㉗ 鹿野	28
29	㉚ 鹿野	㉛ 中島				

\*時間の変更：1月26日は12:30まで입니다。

### 保護者の皆様へ

子育てには悩みはつきもの、学校の相談室は皆様の一番身近な相談窓口です。  
お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。  
また、適切な援助につなげるための場所でもあります。  
お気軽にご利用ください。

●予約&問い合わせ TEL 090-9202-5195 (中島・鹿野)

電話受付日時は相談日時と同じですが、火曜日は16時までにお願いします。  
相談中で電話に出られない時があります。時間をおいてかけ直してください。  
来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話を伺います。