

# スクールカウンセラーだより

2022年1月 スクールカウンセラー 高田綾子

冬休みも終わり普通の学校生活に戻ったと思えば、またまた新型コロナウイルスのオミクロン株が流行…。今一度、基本に戻って感染対策を見直していきましょう。

さて、3学期の来校予定をお知らせいたします。新型コロナの流行も次の学年やステップにむけて何かと不安な時期でもありますのでお気軽にご利用ください。

## 3学期の来校予定

1月 12日 19日 26日

2月 2日 9日 16日

3月 2日 9日 16日 23日 (毎水曜日)

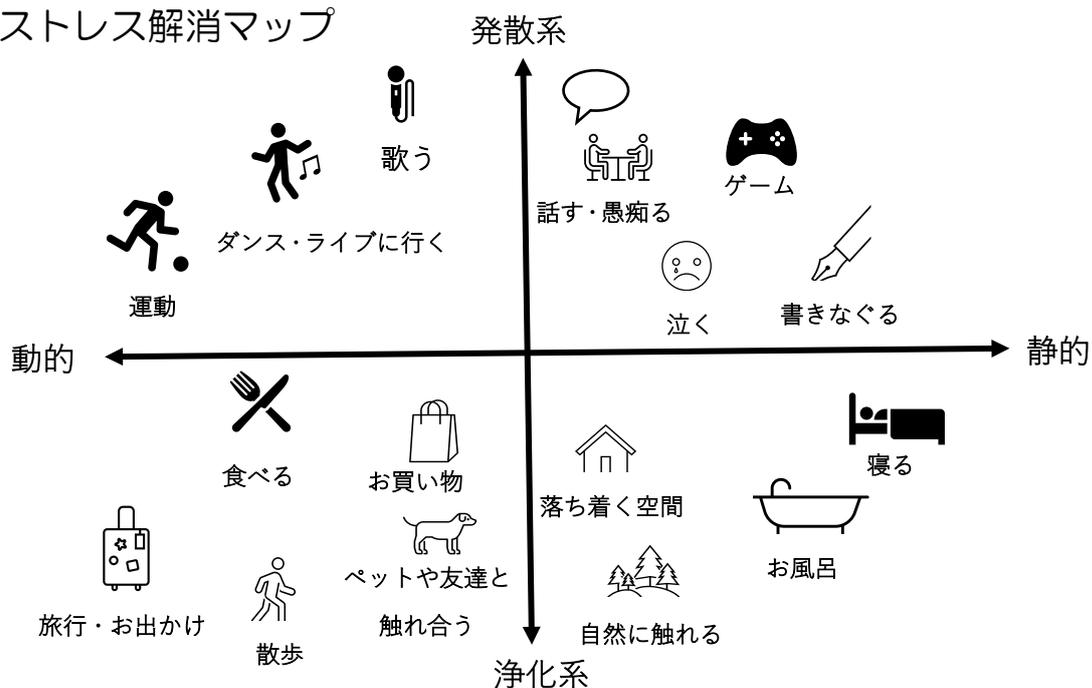
相談時間… 10:00~17:00頃 (最終受付 16:00)

場所… 有馬中学校 西館1階 南奥 ふれあい相談室

申し込み方法…基本的に予約制ですが、空いていれば当日予約も可能です。

まずは中学校へ相談希望の旨をお伝えください。

## ストレス解消マップ



ストレス解消法を分類するとこのような分け方ができるそうです。

もちろん、ほかにもたくさんの解消法があります。

皆さんの「ストレス解消法」はどこにマッピングされますか？

参考：<https://motivation-up.com/whats/stress.html>