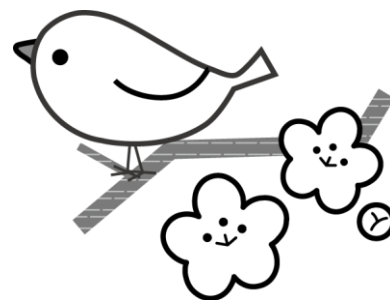


保護者様
生徒の皆様

平成30年1月16日
横浜市立秋葉中学校
校長 狩野 久幸

保健相談室からのお知らせ

新しい年になりました。年が変わると、心新たな気持ちになりますね。皆さんは「一年の計（今年の目標）」をたてましたか？



社会心理学では「自己成就予言」という概念があります。自分の望む事柄について人に言ったり紙に書いたりすると、その望みがその人の無意識に強く働きかけ、その望みに沿うような行動をし、その望みは実現するというものです。

皆さんも年の始まりを良い機会にして、1月中にぜひ目標を立ててみてください。

*秋葉中学校保健相談室では、スクールカウンセラーが、様々なご相談を受けています。心配事や悩みがある、やる気が起きない、もやもやする、眠れない、夜中に目が覚める、人間関係がきつい、成績が思うように伸びない、受験が心配だ、自分は周囲から良く思われていないのではないかと感じてしまう、頭・腰・お腹などからだが痛くなることが多い、家族と上手くいかない・・・等々・・・人は誰でもいろいろな悩みを抱えています。一人で悩まず、保健相談室に話しに来てみませんか？

予約の方法

担任・学年・特別支援コーディネーター（安江先生・池田先生）・生徒指導専任（鳥飼先生）・養護教諭（小西先生）のいずれかの先生に申し込む、もしくは、相談室直通電話（045-811-8903）の留守電に録音いただければ、開室日に折り返しお電話いたします。

1・2・3月の開室日

1月16日(火)、23日(火)、30日(火)

2月6日(火)、13日(火)、20日(火)27日(火)

3月6日(火)、13日(火)

相談室直通電話番号 045-811-8903（留守電になっています）

留守電にお名前とご連絡先を録音してください。

スクールカウンセラー 新目（にいめ）二世（ふたよ）