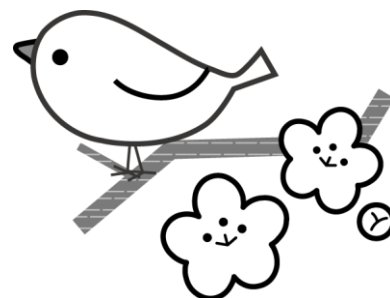


保護者様
生徒の皆様

平成31年1月15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。新学期をあらたな気持ちで迎えていますか？

最近、メディアなどでよく取り上げられている言葉に「マインドフルネス」があります。マインドフルネスは、過去の出来事にくよくよしたり、未来の不安にとらわれたりせず、「今、ここ」に自分の心を集中させることで心を平静に保つ方法です。簡単にできる方法のひとつに、自分の呼吸に意識を集中させる方法があります。目を半分閉じ、ゆっくり呼吸をし、その呼吸だけに意識を集中させます。過去のこと未来のことは考えません。眠れないときや、不安な時に試してみてください。

*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、成績が思うようにのびない、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

担任や養護、部活動の先生などに申し込むか、または相談室直通電話（045-811-8903）の留守電に録音してください。留守録には、開室日に折り返し連絡させていただきます。

1・2・3月の開室日

1月15日(火)、22日(火)、29日(火)
2月5日(火)、12日(火)、19日(火)26日(火)
3月5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）