



# 相談室だより

みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの影響で学校に来れない日々が続いています。

そんな中、外出ができず、友人とも会えず、ストレスが溜まって心がしんどくなっているいませんか？

生活リズムが崩れてしまい、体がしんどくなっているいませんか？

そんな時は、好きな音楽を聴く、ストレッチや簡単な筋力トレーニングなどで体を動かすなどして、リラックスやストレス発散をしてみたいかがでしよう。

そして、生活リズムを整え心身のケアをして日々を乗り切っていきましょう。

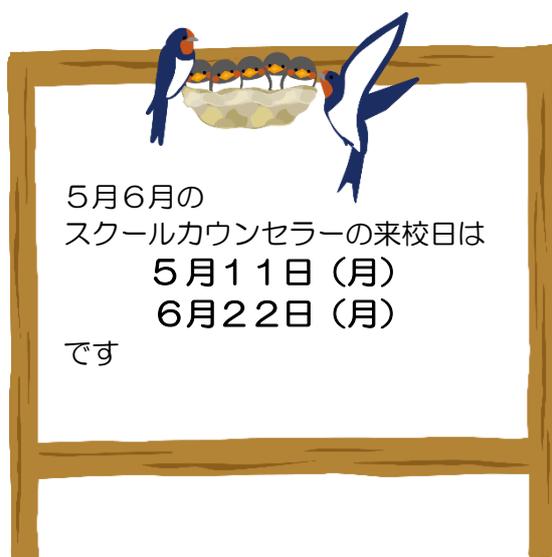
また、心配や相談があるときには、遠慮なく学校に連絡をしてください。

さて、城工では、月に1回、スクールカウンセラーの先生が来られます。

また、1号棟3階・進路指導室のとなりに相談室があり、担当教員がいます。

自分ではかいけつがむずかしいことや、友達や家族、身近な先生にも話しづらいことなどがあれば相談に来てくださいね。

一日も早く学校が再開され、みなさんに会える日を楽しみにしています。



※ 5月7日に学校が再開された場合は、左記の日程でスクールカウンセラーの先生が来校されます。面談を希望される場合には、予約が必要です。

担任の先生など、身近な先生を通して申し込むか、教育相談係担当の先生に直接申し込んでください。

担当：メカトロニクス系 伊藤