

# ほっとルームだより

令和2年5月1日

スクールカウンセラー佐藤恵子

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの佐藤恵子です。休校が長引く中、家ではどのように過ごしていますか。なかなか外出できない、お友達と思いきり話すことができない、部活ができないなど、ストレスな毎日だと思います。このような中、みなさんと電話でお話ができたらと思い、電話相談の時間を設けました。どんなことでもOKです。「今、こんなふう過ごしている」などのおしゃべりから、「ストレスがたまってイライラすることが多くなった」「学校が始まって上手く学校に慣れるかな・・・」「勉強がわかるかなあ・・・」など、何でもかまいません。

「話す」ということは、ストレスが少し弱まります。相談時間は、基本20分ですが、もちろんもっと長く話してもかまいません。また、保護者の方も気軽にお電話をください。お待ちしております。



## ほっとルーム電話相談【予約制】について

### 電話相談日【相談時間20分】

5月 7日(木) 10時～16時 … 最終受付 15時40分

5月 12日(火) 10時～16時 … 最終受付 15時40分

5月 19日(火) 10時～16時 … 最終受付 15時40分

5月 26日(火) 10時～16時 … 最終受付 15時40分

### 予約方法

- 事前予約 ※予約希望日前日16時までのメール受付

✉ [komajo.yoyaku@gmail.com](mailto:komajo.yoyaku@gmail.com) に以下の内容をご連絡ください。

日程や時間を調整の上、メールで返信いたします。

- ① お名前（匿名可能）
- ② ご希望の日時と時間帯（例 5/〇 9時～12時）
- ③ ご連絡先電話番号

- 当日予約

☎ [042-350-7123](tel:042-350-7123)（中高代表）へ電話。

※事前予約の方が優先となります。

お電話にて『ほっとルームへつなげてほしい』という旨をお伝えください。

