

カウンセリングルームだよ

北風が冷たくなり、冬本番の季節となりました。皆さん、体調を崩していませんか？ 新型コロナウイルスの影響で、ちょっとした体調不良も気になり、気持ちの落ち着かない日々が続きますが、マスク・手洗い・密を避けるという新しい生活様式のなかで、なんとか乗り切っています。いきましょう。



悩みがあったら相談しよう
～千葉県の相談窓口～

もうすぐ冬休み。1人で過ごす時間が長くなります。誰でも気持ちが落ち込んだり、不安になることがあるものです。自分で抱えきれなくなったときには、1人で悩まず、誰かに相談しましょう。

千葉県には次のような相談窓口があります。

◆LINE（ライン）での相談

『SNS相談@ちば』で検索し、QRコードでLINEアプリを読み取り、友だち追加してください。メッセージを送ると、専門のカウンセラーが相談に応じてくれます。

◆子どもと親のサポートセンター

0120-415-446 （24時間）

◆24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310 （24時間）

◆Eメール相談

saposoudan@chiba-c.ed.jp



今年は、新型コロナウイルスに振り回された1年でした。令和3年が皆さんにとって、より良い年になりますように願っています。

1月・2月・3月のスクールカウンセラーの来校日（予定）

1月	7日（木）	14日（木）	21日（木）	28日（木）
2月	4日（木）	18日（木）	25日（木）	
3月	4日（木）	11日（木）	18日（木）	