

# ライフルーム通信

2018  
4月号

春だね。みんな/会えて  
うれしいな。

まだ童謡の歌詞のように色とりどりのチューリップが  
春を迎えてくれました。新学期が始まり1週間  
経ちました。皆さん、心と身体の調子はいかが  
ですか？

まだ今は色々新しいことで身も心も緊張感で  
いっぱいのことと思います。

そんな中、たかさんの不安もいつの間にか乗り越えて  
しまっているかもしれませんね。自分で気がつかない  
内に疲れはたまっていきます。

家に帰ったりお休みの日には、ゼミのんびりとした  
時間を持つようにしてください。

睡眠は特に大切です。しっかり眠りましょう。

少しでも気分が落ち込んだり食欲が下がったり  
したらライフルームに話に来ませんか？

2人の元気アップアシスタントと2人のスクールカウンセラー  
がみんなを待っていますよ。

元気アップアシスタント 美濃部 (あま)

## 4月の開室予定日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 (㊟)	6 (㊟)	7
	春休み			㊟	㊟	
8	9 (㊟)	10 closed	11 (㊟)	12 スクール カウンセラー	13 (㊟)	14
			㊟	㊟	㊟	
15	16 (㊟)	17 (㊟)	18 (㊟)	19 スクール カウンセラー	20 (㊟)	21
			㊟	㊟	㊟	
22	23 スクール カウンセラー	24 (㊟)	25 (㊟)	26 スクール カウンセラー	27 closed	28
		㊟	㊟	㊟		
29 昭和 祭	30 振 替	1	2 (㊟)	3	4	5
			㊟			

(㊟) → 元気アップアシスタント 美濃部 (あま) 在室  
(㊟) → " 土屋 (ちちや) 在室

## ライフルームって？

### 何をやる所？

悩み事の相談をしたり、気分転換やりラックスを  
するための部屋です。開室日には元気アップアシスタント  
やスクールカウンセラーが部屋にいますので気軽に話をし  
に来てください。ひとりであるいは友達と一緒にゆっくり  
と話すことができます。また、相談の内容は絶対に秘密  
にするので安心してください。

### 相談するにはどうすればいいの？

- 1 直接来室する。
- 2 相談カードで予約する。  
部屋の前にカードが置いてあるので記入してポストに  
入れてください。後日返事を渡します。
- 3 電話をする。  
ライフルーム直通電話 TEL (221) 0612
- \* 元気アップアシスタントかスクールカウンセラーが  
4 手紙を書く。

### 相談にしか使えないの？

ライフルームはみんながくつろぐことができる部屋です。  
部屋にはゲーム (囲碁・トランプ・オセロ・将棋・UNO)  
などやコミックも置いてあります。  
相談がなくてもぜひ、遊びに来てください。  
おもに、昼休みや休み時間に利用できます。  
授業中は基本的に使えません。開室の日時はこの通信で  
お知らせします。

### どこにあるの？

管理棟 (職員室がある棟) の2階相談室の隣です。



今年度のスクールカウンセラー、元気アップアシスタント  
・前澤真澄 (sc) スクールカウンセラー 美濃部睦実 (元気up)  
・栗飯原直子 (sc) 土屋 恭世 (元気up)

自己紹介は5月号の  
通信でさせていただきます。

