



文京区立第三中学校 スクールカウンセラー
古宇田・栗村

《 生徒のみなさんへ 》

皆さんこんにちは！間もなく夏休みですね。新学期が始まってから4ヶ月間、それぞれのペースで頑張ってきたことと思います。また9月に皆さんの元気な姿を見れることを楽しみにしています。



しあわせホルモン 『セロトニン』増やそう！



セロトニンは頭の回転を良くしたり、身体を活動モードにしたり、心のバランスを整えたりする効果があると言われており『しあわせホルモン』とも呼ばれています。

セロトニンは日光を浴びることや、適度な運動によって増やすことができます。夏休み中はたくさん寝たいときもあると思いますが、朝起きたらカーテンを開いて日光を浴び、身体の中に『しあわせホルモン』を増やしてみてもいいかがですか？

《 保護者のみなさまへ 》



お子さんについてご心配なことや気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。学校に関すること、ご家庭でのことなど、どのような内容でもかまいません。お待ちしております。

- ★開室曜日 水曜日／木曜日……………栗村 心(区配置)
金曜日……………古宇田 静香 セレステ(都配置)が担当いたします。
- ★開室時間 8:40～16:30 (時間外をご希望の方は別途お問い合わせください)
- ★ご予約方法 先生をとおしてご予約いただくか、下記にお電話でご予約ください。
第三中学校(代表) 3814-2544
相談室直通電話 3814-2550*

* 直通電話の場合、面談中・授業観察中は電話に出られません。不在の折は、職員室へご連絡ください。ご予約を希望される方は、お子さんの学年と名前、電話番号をお知らせください。折り返しこちらからご連絡させていただきます。
* 感染症予防のため、来室の際はアルコール消毒等にご協力くださいますようお願い申し上げます。

スクールカウンセラー来室日

(変更の場合もありますので予約時にご確認ください)

7 2023 JULY



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	栗村	栗村	古宇田	8
9	10	11	栗村	栗村	古宇田	15
16	17	18	栗村	栗村	21	22
23	24	25	栗村	栗村(午前)	28	29
30	31	1	2	3	4	5

9 2023 SEPTEMBER



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	栗村	栗村	古宇田	9
10	11	12	栗村	栗村	古宇田	16
17	18	19	栗村	栗村	古宇田	23
24	25	26	栗村	栗村	古宇田	30



《 生徒のみなさんへ 》

夏休みの間、相談室は閉室しています（7月27日（木）のみ午前中に開室しています）。
何か困ったことや悩んでいることがあったら、学校以外でも相談できる場所があります。
いくつか相談先を掲載しますが、他にもたくさんあります。カウンセラー以外にも、電話相談や
オンライン相談、区の相談窓口などいざという時のために知っておいてください。

夏休み中の相談先について何か分からないことがあれば、ぜひ気軽に相談室に聞きに来てくだ
さいね。

子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京



QRコードを読み込むと
LINE相談へつながります。

あなたの居場所チャット相談

24時間365日、年齢や性別を問わず、
誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口

<https://talkme.jp/>



じかん こども つわりょうむりょう
24時間子供SOSダイヤル（通話料無料）

なやみいおう
0120-0-78310

文京区なんでも話せる電話教育相談

専用電話番号：03（5800）2595

【受付日時】24時間/年中無休

塗り絵にチャレンジ！！



無心になって塗っていると
ストレス解消やリラク
クス効果が期待できる
かもしれません♪

