

はなみずき

NO.4 2023.8 発行

流山市中110番地

流山市生涯学習センター内

青少年指導センター相談室

TEL：04-7158-7830

「4年ぶりの〇〇」と銘打ったイベントが盛りだくさんの暑い夏がそろそろ終盤戦を迎えようとしています。夏休みが終わり、二学期を迎えた子供たちの胸の内は様々かと思われまます。コロナ禍で味わった不安とはまた別の不安を抱えているかもしれません。

最近、家族や友人、自分自身や学校のことで悩みがあるけれど、誰にも相談できないでお困りの事がありましたらどうぞお電話ください。少しでもお力になればと心掛け、お待ちしております。

なお、9月は右記の通り、相談時間を延長した特別相談日を2日間開設いたしますのでご利用ください。

特別相談開設日のお知らせ

【日時】

9月15日(金)・29日(金)

【時間】16:30～18:30

[受付は18:00まで]

電話相談連絡先

TEL：04-7158-7830

来所を希望の方は、

事前にお電話ください。

9月病が増えている?!

9月に入っても以前の活動に中々戻れない人が心身の不調に陥る状況を「9月病」と呼びます。(ゴールデンウィーク後の「5月病」と同様)

《9月病の症状とは?》

体調面 = 睡眠障害、疲労感、頭痛、めまい、肩こり等

精神面 = 無気力、不安感、イライラ、集中力低下等

《9月病を予防するには?》

○栄養バランスのよい食事

○適度な運動

○良質な睡眠

制限のない夏休みを存分に楽しんだ後は、自分自身を大切にする生活を心掛けましょう!



そ…そうですね。

う…うなずき、考え、解決へ。

だ…だれでも気軽に

ん…でんわ(電話)をどうぞ。



相談室は通常

平日の月曜日～金曜日

9:30～16:30 開設中

(第3水曜日は電話のみ)

「傾聴・受容・共感」を柱にご相談に応じています。ひとりで悩まずお電話ください。