

# スクールカウンセラー便り 1

2024年4月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

こんにちは、スクールカウンセラーの浅田です。

やっと春になったと思ったら、もうはやくも夏日があったりと、不安定な気候が続きます。日差しも明るくなり、気持ちのいい季節ですが、花粉の影響があったりもして、なんだか体調も気分も落ち着かないという人も多いかもしれません。

環境も人間関係も変化することが多い春は、不安や緊張が高まる季節でもあります。できるだけ生活リズムを整え、睡眠時間と食事に気を付けてまずは体の元気を保っていきましょう。そうすることで、心のエネルギーも蓄えられていきます。

相談室もうまく利用してください。

スクールカウンセラーは、いろいろな問題について一緒に話し合ったり、考えたりしていきます。



相談室利用時間 毎週金曜日 9:30～17:30（時間はご相談ください）

\*昼休み、放課後なども相談室を開放しています。

\*相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。

♪気軽に声をかけてください

小さなことでも気軽にどうぞ！静かな部屋でしばらく時間を過ごしたい、ちょっと気分を変えたいときにもどうぞ。将棋盤、トランプなどのゲームや、絵の道具などもありますよ。