

スクールカウンセラー通信

令和4年6月

校長

深尾 彰

スクールカウンセラー 伊藤奈津子

みなさんこんにちは。進級・入学からはや2ヶ月、勉強に部活動にと毎日元気いっぱいに取り組んでおられることと思います。

疲れの出やすい時期です

一方で、新年度の緊張が解け学校生活にも慣れてきたこの時期は、気温や湿度が高めな季節であることと相まって、体にも心にも疲れが出やすい時期です。休息とリフレッシュを心がけながら、元気に毎日を過ごしていきましょう。



小さな楽しみを見つけよう

休息やリフレッシュと言っても、何も大げさなことでなくてもよいのです。毎日の生活の中に小さな幸せを自分で作っていきましょう。「今度のお休みにはたまっていた録画を一気に見よう」「お気に入りの洋服を着て友達と出かけよう」「〇時まで勉強して、終わったら楽しみにとっておいたおやつを食べよう」など、なんでも構いません。自分なりの小さな楽しみを生活の中に取り入れて、自分でメリハリをつけてみましょう。同じことの繰り返しのように見える生活も、心がけひとつで意外と楽しめたりするものです。よろしければ実践してみてください。

また、「小さな楽しみなんて見つける気力もない」なんていう方は、かなり疲れています！本当に疲れ切ってしまう前に、一度カウンセリングに来てみてくださいね。

カウンセラー来校日・場所

毎週金曜日 9:00~17:00 北校舎2階 カウンセリングルーム

・夏休みはカウンセリングルームもお休みになります。ご相談のある方はお早めどうぞ

申し込み方法

担任の先生や保健室の先生など声を掛けやすい先生、または直接スクールカウンセラーに申し込んで予約を取って下さいね。カウンセラーの時間が空いていればすぐに相談できますが、予約の方が優先となります。

保護者の方へ

スクールカウンセラーは保護者の方からのご相談もお受けいたします。「お子様の様子がいつもと違う」「何となく元気がないように見える」「学校に行きたがらない」「言うことを聞かなくて困る」など、どのようなことでも構いません。お気軽にご利用下さい。



お申し込み：担任の先生・保健室の先生・高野中学校(075-781-8134)