

スクールカウンセラー便り 1

2025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。

新学期が始まっていますや3週間、GWも間近となりました。葉桜の新緑が美しい季節ですが、もうはやくも夏日があつたり、急に気温が下がったりと、不安定な気候が続きます。黄砂や花粉の影響があつたりもして、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。

そうでなくとも、環境も人間関係も変化する春は、不安や緊張が高まる季節。睡眠時間と食事に気を付け、できるだけ生活リズムを整えて、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。

ぜひ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、以下のようないろいろな問題について一緒に話し合ったり、考えたりしていくことができます。



相談室開室時間 毎週月曜日 9:00~17:00(もっと遅い時間についてはご相談ください)
*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話に来てください！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などのときでも歓迎です。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。