

スクールカウンセラーだより

こんにちは！スクールカウンセラーの芳田眞佐美（よしだまさみ）です。

暑すぎる夏も終わりに近づき、秋がやってきましたね。

今年はいつもよりも夏休みが短く、あっという間に2学期が始まりました。

みなさん「からだ」と「こころ」は疲れていませんか？

「からだの疲れ」： 熱っぽい・体がだるい感じがする・体が重い感じがする

身体が痛い・何となく息苦しい

心臓がドキドキする など

「こころの疲れ」： 元気が出ない・ボーっとしている

ねむれない・いくらねてもねむい

ごはんが食べたくない・しゃべるのがめんどろ・

イライラする・きげんが悪い など、いかがですか？

当てはまるどころがあった人は、そのままにしないでくださいね。

「からだの疲れ」のある人は、

いつもよりも早く寝る

朝昼晩3食、食べる

携帯を横において目を休める・・・など

「こころの疲れ」のある人は、

安心できる人と、どんな話題でもいいので話をする

考えすぎて頭ばかり使っているので、散歩など軽い運動で

身体も動かす

自分の好きなことをする時間を増やす・・・など

他にも解決方法がありますよ♪ ぜひ、からだところの疲れをとるようにしてくださいね。

「どうしたらいいかわからない～」

「ほかにどんな方法があるか知りたい」

「話をする人が見当たらないな～」

からだところの疲れに当てはまる項目があった人

カウンセリングを利用して、

少しでも、心を軽くして、楽しい中学校生活を送っていきましょう♪



毎週火曜日、お昼休みや放課後に利用できます。

利用したい人は、担任の先生か保健室の先生に申し込んでくださいね。

スクールカウンセラー 芳田眞佐美