

向島東中学校 スクールカウンセラーだより(生徒用)

2021 年秋冬号

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。
毎日、寒くなってきて、朝起きるのがつらく感じる季節になってきましたね。
あと、1 か月ほどすると、2021 年が終わります。

今年も春からコロナウィルスのために、様々な制限が継続する中で過ごすことになりました。
マスクを着け、人と距離を取って生活するなど、がまんすることが長く続くと、
こころと身体に影響が出てきます。

やる気が出ない・何となく体がだるい・元気が出ない場合もあれば、
ソワソワする・まわりの色々なことが気になって落ち着かない場合もあります。
みなさんはいかがでしょう？

少しでも当てはまる場所があったり、気分や体調のことで気になることはありませんか？
そんな時は、一人で考え込んでしまわずに、まわりの大人に相談してみましょう。

例えば、「最近、夜、布団に入っても眠れない・・・」

「理由はかわらないけど、元気とか、やる気が出ない・・・」

「イライラして怒ってしまうけど、どうしてかな？」

こんな感じでいいので話してみてください。

「心配かけると、申し訳ないから」

「変に思われるとイヤだから」

と、周りの人に言わない人がいるかもしれませんが、
一人で抱え込むと

しんどくなってしまうので、少しでも気になることがあれば、
誰かに話をしてくださいね。



「誰に話したらいいかわからない」時は、スクールカウンセラーも話を聞きますよ。
お昼休みと放課後に利用できます。一人で心配な時は、お友達と来ても大丈夫です。
心配なこと、気になることはぜひ話に来てください。

話すことがない、という人も、性格テストもできるので、関心のある人は聞いてください。

スクールカウンセラー 芳田眞佐美（よしだまさみ）

12月の相談日＊7日・14日・21日・

1月の相談日＊11日・18日・25日

2月の相談日＊1日・8日・15日・22日

毎週火曜日です♪お昼休みや放課後に予約利用して下さいね♪