

## スクールカウンセリングのご案内

平成27年9月

こんにちは。スクールカウンセラーの皆本です。

さて、1年で1番長い2学期が始まりましたが、みなさん夏休みモードは脱出しましたか？

これからの2学期を乗り切るためにも、ここで今の自分自身を一度見直しておきましょう。自分の状態を自分で知っていることは心の健康のためにも大切です。以下の項目で少しでも当てはまることがあれば、少し立ち止まって、自分の身体や心からの声を聴いてみてください。

### ○睡眠○

・昼夜逆転・リズムが狂っている ・朝起きられない ・夜中に目覚める ・寝つけない

### ○食生活○

・食欲が出ない／食べ過ぎる ・美味しいと感じない ・食事する時間が毎日バラバラ

### ○学校○

・勉強や人の話が頭に入らずぼーっとする ・部活に身が入らない  
・クラスや友人との関係で悩んでいる ・学校に行きづらい など

### ○気持ち・体調○

・イライラする ・やる気が出ない ・人と会いたくない ・身体のだるさ ・頭痛・腹痛など

### 保護者のみなさまへ

2学期は、夏休みからの生活リズムの切り替えに誰しも苦労し、夏の疲れも出やすい時期です。また、学校行事も多く、クラスの仲も深まる一方で、これまでとは違うしんどさを訴える生徒もいます。日常では、何気なくお子さんの様子を気にかけてもらい、時にお子さんの愚痴や呟きに耳を傾けてもらえると、お子さんの気持ちも少し楽になると思います。

また、スクールカウンセリングでは、保護者の方のご相談も受けております。保護者の方だけでもご相談に来ていただき、お子さんに関して気になること、不安なことなど、お話ししながら共に考えさせていただければと思っています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

### スクールカウンセリングを受けるには

- 基本的に**毎週月曜日 12時～17時**（時々火曜日に来ます）
- 場所：2階の第3会議室
- 予約：担任の先生または保健室の先生を通してお申込みください。  
（代表：0749-22-2323）
- 来校日は保健室か第3会議室にいますので、直接お越しいただいてもかまいません。
- **2学期の開室日**  
9月7日（月）、9月14日（月）、9月28日（月）\*  
10月5日（月）、10月20日（火）、10月26日（月）  
11月2日（月）、11月9日（月）、11月16日（月）\*、11月30日（月）  
12月7日（月）、12月14日（月）  
（\*…9月28日、11月16日は11時～16時です）