

スクールカウンセラーだよ!



夏休み明けの猛暑で、体がへトへトになる日々が続いていますね。身体の健康と、心の健康は連動しています。心も疲弊ひへいしていませんか。

特に、夏休み前から「小さな心のすり傷」があった人は、長期休み明けに「ちょっとしんどさが増す」という傾向にあります。身体からだに傷があったら「手当」をしますが、「心」も同じで、「ヒリヒリ・チクチク・ズキズキ」して「しんどいなあ・・・」と思ったら、「心の手当」が必要です。「心がしんどいから助けてほしい」と誰かに話すことは、勇気が要る人もいるかもしれません。もし、最初に打ち明けた大人が、気持ちをわかってくれなかったとしても、あきらめないで、別の大人に打ち明けてください。必ずあなたの

気持ちをわかってくれる大人に出会えます

(統計的には、3人以上に話すと、信頼できる大人に出会う確率が高まります※1)。



心が大怪我する前に「悩み」や「しんどい気持ち」をお話ししていただければと思います。

9月来校日

※8月相談日は8月29日(火)に変更になりました。

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

じっくり話をきいてほしいときは「予約」を

すると確実です。予約優先となります

【予約のしかた】学校の先生・保健室の

先生・教頭先生にもうしこむ などです。

他の人の予約が入っていないときは

自由に相談やお話ができます。

来校日、気軽に声をおかけください。

※1 参考文献 松本俊彦編；こころの科学,226, 日本評論社,2022.,他。

相談予約 担当：教頭 36-1007

【保護者のみなさまへ】

★今年の夏は、昨年までと違い、お祭りやイベントや諸々の大会・試合も再開されました。

お子様だけではなく、大人のかたでも「人疲れ」してしまい、さらに加えて、北海道らしからぬジメジメした猛暑が、心身の不調に繋がっていらっしゃるかたも多いようです。保護者の皆さまからの心の相談もお受けしております。

例えば「弱音を吐きたい」「自分の感情を整理したい」「お子さんとのやり取りで心が疲弊している」——等々、でもかまいませんので、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。（※守秘義務がありますので、話した内容は例外を除き、守られます。他の誰かに伝える必要がある場合は相談者の承諾を得ます）

■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さまと生徒さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：13：30～16：30 の間で1回あたり45分から60分程度です（じっくりお話をお伺いするために日時を予約していただきます）
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生 ☎

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります

★こころの「避難場所」を3つ以上・できれば二桁以上持とう★※2



※2 参考文献 青木智恵子著；疲れたところとからだの休め方,自由国民社,2021,p222。