

スクールカウンセラーだよ!



二学期が始まりました。今年は去年より数日長い夏休みとなりました。

最近、北海道らしくない「ジメジメ」した暑さが続いています。暑すぎて「からだの調子もイマイチだなあ・・・」と感じている人も多いかと思います。「からだの調子」と「こころの調子」は、連動しています。『気持ちがすっきりしない』『悩みがあるから誰かに話したい』『思いっきり聞いてほしいことがある』など、いろんな気持ちをお聴きします。愚痴や弱音でも大丈夫です。

《来校日》

9月11日(水)

9月18日(水)

9月25日(水)



【保護者のみなさまへ】

★今年の夏休みは昨年と比べて3日間長かったということで、お祭りや大会・試合・プチお出かけ・・・など、イベントが多かったご家庭も多かったかもしれません。

お子様だけではなく、大人のかたも、「二学期生活」のリズムに乗るまで（学校生活のリズムの勘を取り戻すまで）少々疲れを感じることもかと思えます。

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。自分の「心情」を吐露して言語化していく過程で、ご自身のお気持ちを整理されるかたもいらっしゃいます。

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：保護者の皆さまもしくは児童
2. 費用：無料
3. 時間：来校日のおおよそ12:45～16:15の間で40分程度
（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くと安心です）
4. 予約申し込み・お問い合わせ・調整先：☎36-1007 担当：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^{ひなんばしょ}「避難場所」を3つ以上・できれば^{ふたけた}二桁以上^も持とう★※1



※1 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.