

スクールカウンセラーだよ!

いろんな気持ちをかかえた1学期、おつかれさまでした

1学期、いろんなことがありましたね。

新しいクラスや新しい友だち関係、部活やテストや進路のこと…。それぞれが、それぞれの場所でもがいた日々だったと思います。

「がんばれた」こともあれば、

「うまくいかなかったな…」と感じることもあったかもしれません。

それでも、今ここまで来られたことが、何よりの証(あかし)です。

【夏休みは、「心を整える時間」にもなる】

学校という「社会」から少し離れて、家や地域で過ごす夏休み。

この時期は、自分のペースをとり戻したり、見つめ直したりする貴重なチャンスでもあります。

- 夜ふかしやスマホの使いすぎに注意
- 「今日何をしたいか」「今日の目標は？」と小さくても意識をもつ
- しんどくなったら、“立ち止まること”も大事な選択❤️

「なにもしない日」も、実は 心にとっては意味のある時間です。

がんばりすぎなくていい。でも、少しだけ「自分を大事にする過ごし方」を意識してみてください。

💡【ちょっとしたヒント】

思春期は、心も体も変化の連続。

ちょっとした一言にイラッとしたり、何もやる気が起きなかったり、友だちづきあいが疲れたり…。

それは“おかしいこと”ではなく、“よくあること”です。とくに夏休みは、学校で顔を合わせていた友人と距離ができたり、SNSでのやりとりが気になったりする時期でもあります。



- ✓ 話せる人がいると安心できる
- ✓ 「イヤだな」と思うことは無理に続けなくていい
- ✓ 自分の気持ちに「ふた」をしないこと

——「自分は今どう感じているか」を大切にしてみてください。

【スクールカウンセラーってどんなときに行くの？】

- ・ なんとなくモヤモヤする
- ・ 誰かに聞いてほしい
- ・ どうしたらいいかわからないとき
- ・ 別に悩みがなくても、ちょっと休みたいとき

【8月・9月の来校予定日】

8月27日（水）
9月2日（火）
9月17日（水）
9月24日（水）

カウンセリングは、「なにかすごい悩みがある人」だけのものではありません。

誰でも、どんな内容でも大丈夫。

話すことで、心が軽くなることもあります。

📅 2学期も、お待ちしております

夏休み明け、もし気持ちが不安定だったり、

学校に行くのがしんどかったりしたら、
「そのままの気持ちで来ていいんだ」・・・と

自分に声をかけてください。

「しんどいんです」「不安なんです」など

話に来てくれて OK ですし、文字や

イラストで自分の気持ちを表してくれても

OK です。またみなさんに会えるのを、楽しみにしています。

■スクールカウンセラーの利用について

■対象：本校保護者の皆さま・生徒

■費用：無料 ■時間：1回あたり45分から60分程度。

（じっくりお話をお伺いするためには
日時を予約していただくがと確実です）

4. 予約申し込み・時間調整・お問い合わせ先 📍 学校の先生・教頭先生など

※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場合があります。

【保護者のみなさんへ】

★「弱音を吐きたい」「自分の気持ちを整理したい」「お子さん(友達関係)のやり取りで心が疲れている」「愚痴を聴いてほしい」——等でもかまいません。

担当校ですとカウンセリングにお金がかからないところなどは、お財布に優しいかと思えます。予約枠があいていればお気軽に心情吐露していただければと思います。（※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お気持ちを確認します）