

スクールカウンセラー便り 9月号



北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 大澤久与 (おおさわ ひさよ)

区) 高橋 歩 (たかはし あゆみ)

北区スクールカウンセラーの^{たかはしあゆみ}高橋 歩 です。長かった夏休みが終わり、学校生活が始まりました。「なんとなく学校に行きたくない」「理由はわからないけれど、気が重い」こんな気持ちになった人はいませんか。夏休みから学校生活に切り替わるこの時期は、心も体も疲れているのです。「いつもと違うな」と感じたら、心の声を大切にしてみましょう。

【心が少し疲れているサイン】

- よく眠れない、または眠り過ぎる。
- 食欲がない、または食べ過ぎる。
- イライラしやすい。
- 集中できない。
- 何をしても楽しくない。

【今日からできること】

- 朝、カーテンを開けて、太陽の光を浴びる。
- 夜は早めに寝るようにする。
- 好きなことをする時間を作る。
- 誰かに話を聞いてもらう。



困った時は、相談室も活用してくださいね。「なんとなくモヤモヤする」そんな時の相談も大歓迎です。「ちょっと話してみようかな」と思った時にはぜひ、相談室に来てみてください♪ 誰かに聞いてもらいたい嬉しいがある時にも、ぜひ来てくださいね♪

高橋カウンセラー (火曜日)

9月・・・1日、15日、29日

10月・・・13日、20日、27日

大澤カウンセラー (木曜日)

9月・・・3日、17日、24日

10月・・・8日、15日、22日、29日

カウンセラーに相談したい人は、担任の先生や話しやすい先生にカウンセリングの申し込みをしてください。相談室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。