

保護者の皆さまへ  
生徒のみなさんへ

勝浦中学校  
2024年9月10日



## スクールカウンセラーだよ!



スクールカウンセラー 高橋 勤子

暑い暑い夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。残暑は厳しく、秋が遠くに感じられますね。まずは、身体の調子が大切です。そして心・体と相談しながら生活リズムを整えることからです。

### 「2学期がスタートして、みなさんの心は元気ですか？」

心の元気度チェック (いくつ自分に当てはまりますか?)

- ・嫌なことがあっても、「こんなこともあるさ」と受け止められる。
- ・身なりに気を配れる。(清潔な服装を心掛けているとか)
- ・相手の立場や気持ちが思いやれる。(相手の様子から気持ちの状態を考えられる)
- ・勉強も家での生活も楽しく、いろいろなことに意欲的にできる。

全部自分に当て  
はまる人は元気  
いっぱい!

急に忙しくなったりすると、ストレスを感じます。ただストレスそのものが悪いわけではありませんが、心が疲れたままだと、頑張る気持ちになることが難しくなりますね。そこで、自分の心の疲れに気づくこと、気づいたら対処すること、などの「セルフケア」が大切です。

自分の心を元気にすることができるのは自分です。でも、ひとりで抱え込まず、相談をする、できないところを助けてもらう、ことなどもできます。そのお手伝いをスクールカウンセラーはしています。些細なことだからと言わずに、いえいえ些細なことだからこそ、思い悩まず早く元気になれるようお話に来てください。

#### 【保護者の方へ】

2学期がスタートしました。夏休み明けには、「学校に行きたくないよう～」と言いだし、生徒の“登校しぶり”や“不登校”が増えやすい時期と言われています。(言葉に出せない子もいます。表情や態度に出ってきます。)登校しぶりや不登校は、共通する原因もありますが、個々のケースには、異なった環境や個人の性格要因など、複雑な因子が絡み合っています。お子さんのことでご心配な方は、学校を通して教育相談の利用をご検討ください。一緒に考えていきましょう。

#### 9月10月の予定(基本は金曜日の13:00~17:00)

9月 6、13、20、27

10月 4、11、18、25

\*10月25日は8:30~12:30になります。

#### 利用案内



予約方法:お申し込みについては、学校に予約の連絡を入れてください。

電話番号:勝浦中学校 42-2591