

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

こんにちは。夏休みが終わって、新しい生活がスタートしましたね。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？

楽しかった分、ちょっと「つかれた～」「ねむい～」と感じている人もいるかもしれません。でも、それはとてもふつうのこと。あわてずに、少しずつ学校生活に慣れていきましょう。

今回は、「9月をすごすちょっとしたコツ」をお伝えします。

あさ しんこきゅう
朝は深呼吸！



おお いき
大きく息をすってはくと、
き も
気持ちがスッキリします。

だいじょうぶ
ゆっくりで大丈夫



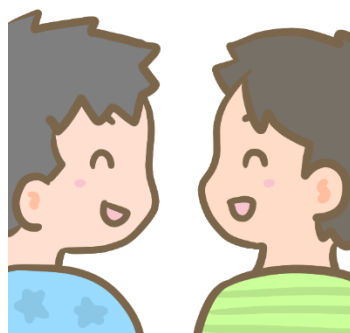
だいじょうぶ
がんばりすぎなくて大丈夫。
すこ
少しずつ慣れていきましょう。

やす
ちょっとひと休みも OK



しんどいときは、
すこ やす
少し休んでリセットしましょう。

はな
話してみる



とも せんせい
「つかれた～」って友だちや先生に
い だいじょうぶ
言っても大丈夫！



夏休み明けの9月は、がんばりすぎなくて大丈夫。ひとつずつ、少しずつでいきましょう。

「ちょっと話したいな」「つかれたな」と思ったときは、スクールカウンセラーにも、気軽に声をかけてください。いつでもお待ちしております♪

☆9月カウンセリング予定

※カウンセリングを希望される方は、ご予約をお願いします。

相談時間は1回30～50分程度です。

月	日・曜日	時間
9	1日(月曜日)	13:00～17:00
	8日(月曜日)	13:00～17:00
	29日(月曜日)	13:00～17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

各学校の、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。

☆みなさんの困っていること・知りたいこと・気になることなど大募集！

児童・生徒のみなさん、保護者の方、学校の先生方の、
日頃気になっていることや悩みなどを教えてください。
カウンセラーだよりの参考にさせていただきます。

スマホやタブレットで読み込んでここから送ってください。

※こちらは、学校ではなくスクールカウンセラー個人に届くようになっています。

