



# スクールカウンセラーだよ

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

あけましておめでとうございます。冬休みが終わって、学校が始まりましたね。

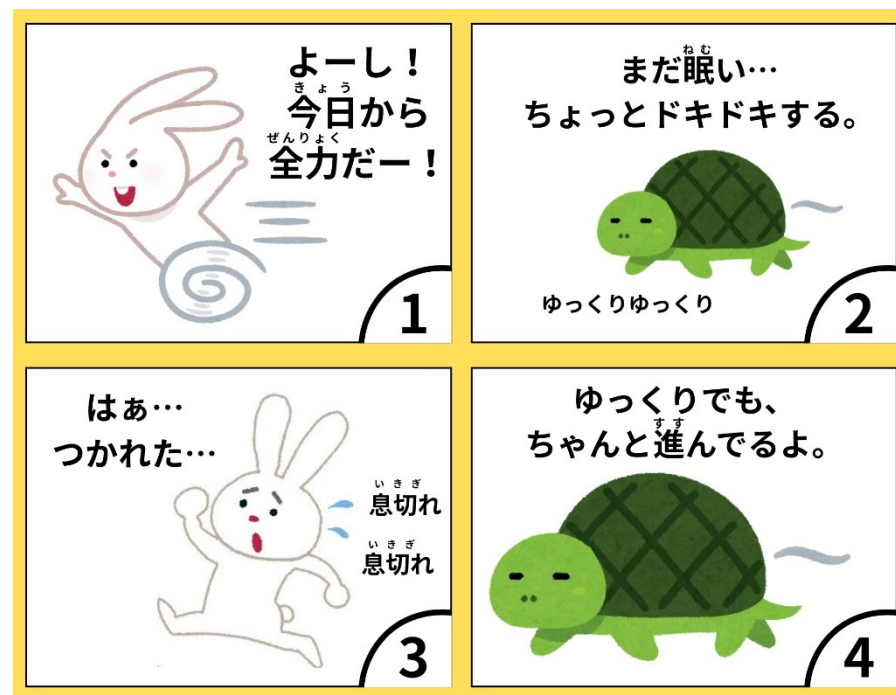
「まだお休みしたいな」「朝起きるのがつらいな」「とにかく眠たい…」  
「なんとなく、気持ちが重たいな」「なんでこんな疲れているんだ…？」

そんなふうを感じている人も、きっといると思います。それは、全然おかしいことではありません。

冬休み明けは、心も身体も「切り替え中」の時期です。  
エンジンをかけたばかりの車が、いきなり全速力で走れないのと  
同じです。少しあたためる時間が必要だったり、ゆっくり動き出した  
方が安心だったりすることもあります。



早く進む日もあれば、今日は様子を見たいと感じる日があるかもしれません。進む速さが人それぞれ違うのは、どちらが良い・悪いということではありません。



1月は、がんばる月というよりは、ならす月です。

早く走れなくても大丈夫です。元気いっぱいじゃなくても大丈夫です。

今は、心と身体を学校モードに戻している途中です。かめのスピードでも、ちゃんと前に進んでいます。

少ししんどいな、と思ったらいつでも話にきてください。1月も相談室で待っています☆

## ☆1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
1	19日(月曜日)	13:00～17:00
	30日(金曜日)	13:00～17:00

※30日は金曜日になりますのでご注意ください。

## ☆カウンセリングのお申込み方法

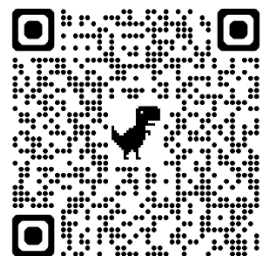
各学校の、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。

## ☆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。



～保護者の方へ～

冬休み明けは、大人でも気持ちの切り替えが大変な時期です。

子どもの不安定さは「怠け」ではなく新しいリズムに慣れようとしているサインかもしれません。

少し立ち止まることも、前に進むための大切な時間ですね。