



# 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)

みなさんこんにちは。冬休みが明けてからしばらく経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか。

1月に、「なんとなくしんどいな」と感じていたことが、2月は、行動や態度に出やすくな  
る月です。自分でも理由がわからないまま、学校での様子が少し変わる人もいます。

2月によく見られる変化には、このようなものがあります。

・イライラしてしまう

・ぼーとする時間が増える

・授業に集中しづらくなる

・友だちとのトラブルが増える

これは、性格や努力の問題ではなく、溜まっていた疲れが、外に出てきている状態かもしれません。  
大切なのは、「ちゃんとがんばること」よりも「今の自分の状態に気付くこと」。  
うまくできなくなるのは、サボっているからではありません。



## 自分の状態に気付いたらどうする…？

・少しペースを落とす。

・トラブルが続いたら一度立ち止まる。

・「最近ちょっとしんどい」と伝える。など



学校では、スクールカウンセラーも、相談先の一つです。

2月は、心の疲れが表に出やすい月です。

変化に気づいたときは、自分を責めず、少し立ち止まってみてください。

少ししんどいな、と思ったらいつでも話に来てください。相談室で待っています☆

### ☆2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
2	2日(月曜日)	13:00～17:00
	9日(月曜日)	13:00～17:00
	16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。

### ☆みんなの困っていること・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お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。

