



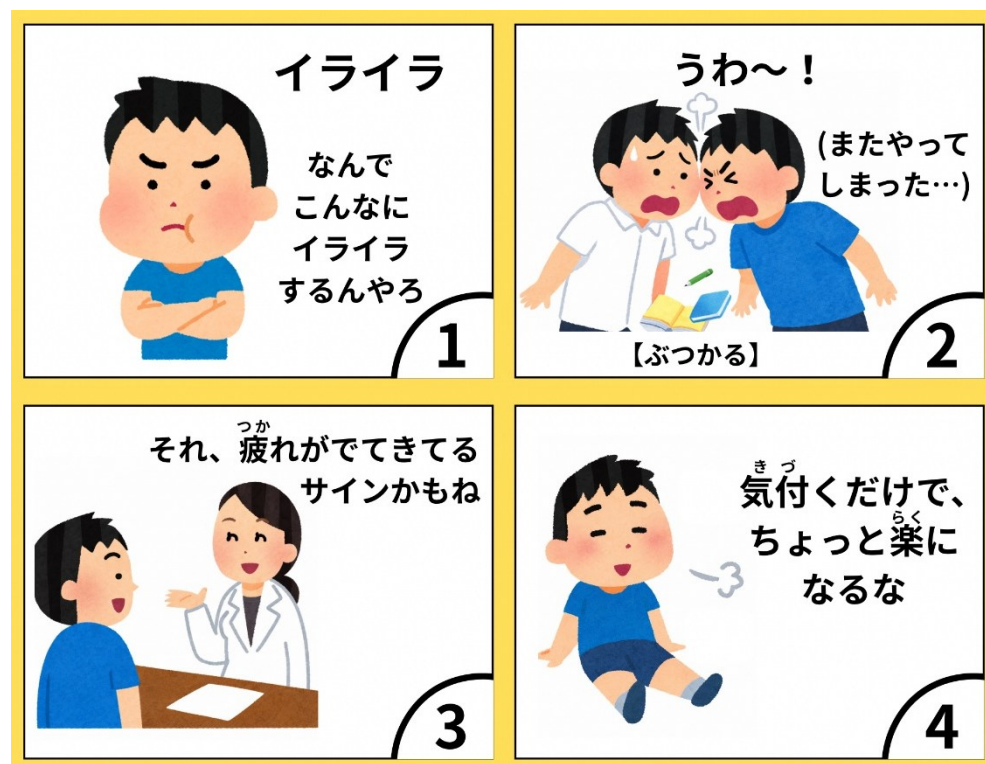
スクールカウンセラーだより

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
- ・ぼーっ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。

