



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)

みなさんこんにちは。新しい学年が始まって、2か月ほど経ちましたね。少しずつ環境に慣れてきたでしょうか。でも、6月は、知らないうちに疲れが溜まりやすい時期でもあります。

「なんとなくだるい」「イライラしやすい」「やる気が出ない」

そんなときは、「さぼり」ではなく、こころや身体からの疲れのサインかもしれません。

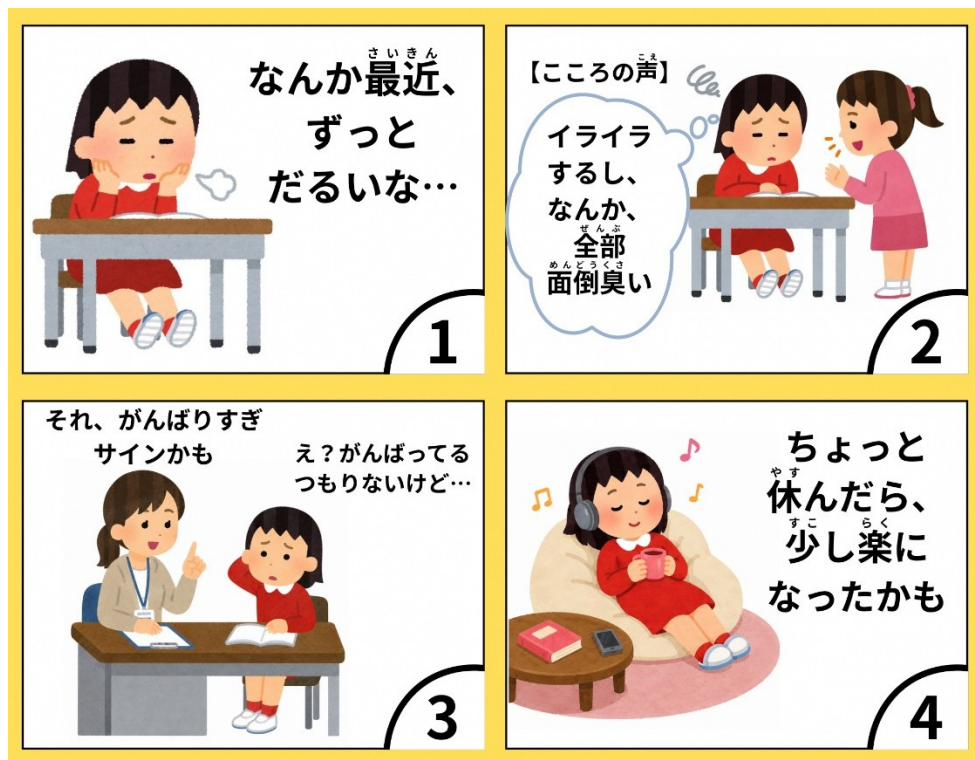
疲れは、「ぐったりする」だけではなく、

- ・ぼーっとする
- ・人と話したくない
- ・イライラする

など、いろいろな形で出てくることがあります。

大切なのは、「もっと頑張ること」ではなく、「自分に合った整え方」を知ることです。

少し楽になれる過ごし方を見つけていけるといいですね。



「なんでしんどいのかわからない」

「うまく言葉にできない」



そんなときもあると思います。

カウンセリングでは、気持ちを整理したり、「どうしたら楽になりそうか」を一緒に考えたりしていきます。「相談するほどかな?」と思うことでも大丈夫です。

ひとりで抱え込みすぎず、気軽に声をかけてくださいね♪



☆6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
6	1日(月曜日)	13:00～17:00
	8日(月曜日)	13:00～17:00
	22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。

