



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。いよいよ夏休みですね！
楽しみにしている人もいれば、

- 「宿題終わるかな・・・」
- 「部活動が大変そう・・・」
- 「家にいる時間が長くなるな」



など、それぞれにいろいろな気持ちがあると思います。

楽しいことがたくさんある一方で、いつもと生活が変わることで、心が疲れたり、不安になったりすることもあります。

そんなとき、「もっとつらい人もいるし・・・」「こんなことで相談していいのかな？」と思って、一人で抱え込んでしまう人もいます。

でも、SOS は「もう限界！」になってから出すものではありません。

- ・話を聞いてほしい
- ・モヤモヤする
- ・イライラする
- ・なんとなく元気がでない



そんなときも、誰かに話して大丈夫です。

相談室は、学校が始まってからでも利用できますし、夏休み中に困ったことがあれば、家族や先生、信頼できる大人など、話しやすい人に気持ちを話してみてくださいね。



こころの調子は、人それぞれちがいます。

「まだ大丈夫」と思っている、モヤモヤが続いたり、一人で抱え込んでしまったりすることもあります。そんな時は、一人で頑張らず、身近な大人を頼ってみてください。

相談は、「困りごとを解決するため」だけではなく、「気持ちを整理するため」にするものでもあります。

2学期になったら、相談室でもみなさんお話を聴かせてくださいね。元気な人も、少し疲れた人も、気軽に来てください♪

☆7月、8月の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
7	21日(火曜日)	13:00～17:00
8	26日(水曜日)	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。