



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。長い夏休みが終わり、2学期が始まりますね。
「友だちに会えてうれしい!」「学校が楽しみ!」という人もいれば、

「朝起きるのがつらいな…」 「なんとなくやる気が出ない」
「学校に行くの、ちょっとしんどいかも」

そんな気持ちになっている人もいるかもしれません。
長いお休みの後、心や身体がすぐに学校のペースに戻らないことは珍しいことではありません。
最初から100%じゃなくて大丈夫。
少しずつ、自分のペースで学校モードに戻していきましょう。



休み明けは、いきなり「勉強も部活(クラブ活動)も全部頑張ろう!」としなくても大丈夫。
まずは、今日できたことをひとつ、探してみましょう。

- ☐ 朝、起きられた ☐ 学校に来られた ☐ 「おはよう」と言えた
- ☐ 1時間、授業を受けた ☐ ごはんを食べられた ☐ 夜、いつもより少し早く寝られた

「当たり前」に見えることも、心や身体のエネルギーが少ないときには、ちゃんとエネルギーを使っています。

「できなかったこと」ばかりではなく、「今日できたこと」にも目を向けてみてくださいね。
小さな「できた」を積み重ねながら、少しずつ自分のペースを取り戻していきましょう。

「朝になるとすごくつらい」「学校のことを考えると苦しくなる」
「何をしても楽しくない」
「眠れない、食欲がない」「誰にも会いたくない」



など、「いつもの自分とちょっと違うな」という状態が続くときは、心からのSOSかもしれません。

そんなときは、ひとりで何とかしようとせず、家族や友だち、先生など、話しやすい人に話してみてください。もちろん、スクールカウンセラーもお待ちしていますね♪
あなたのペースで少しずつ、2学期をスタートしていきましょう!

☆夏休み明け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
8	26日(月曜日)	13:00～17:00
	31日(月曜日)	13:00～17:00
9	7日(月曜日)	13:00～17:00
	14日(月曜日)	13:00～17:00
	28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。