

保護者の皆様へ

勝浦中学校

生徒のみなさんへ

2026年9月10月



スクールカウンセラーだよ



スクールカウンセラー 高橋 勤子

新学期！ ころと身体の SOS に気づこう

いよいよ2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続き、久しぶりの学校生活に心身に不調が出やすい時期です。「なんとなく気分が沈む」「頭とかお腹が痛い」といったサインは、「少し疲れがたまっていますよ」「少し休もうね」と教えてくれている合図かもしれません。

そんな時

★ まずは生活リズムを取り戻す

夜遅くのスマホ使用を控え、早寝早起きの習慣を取り戻しましょう。朝起きたら朝日を浴びるのがおすすめです。

★ 行動から気分を変えてみる

やる気が出ないときは、まずは「外に出て散歩をする」「ストレッチをする」など、行動することから始めてみましょう。行動を変えることで気分を変えることにつながります。

★ ひとりで抱え込まない

しんどい、元気が出ないと思ったら、誰かにそのことを話してみませんか。先生や家族、スクールカウンセラーに気軽に声をかけてください。



保護者の皆様へ

休み明けのお子様は、私たちが想像している以上にエネルギーを使っています。「いつもよりイライラしている」「口数が減った」といった変化が見られたら、まずは学校での頑張りをねぎらい、安心できる家庭の環境づくりを心がけてみてください。当カウンセリングルームでも、予防的なご相談から具体的なお悩みまで幅広くお受けしております。気軽に話してください。

カウンセリングルームのご案内



スクールカウンセリングでは、生徒の皆様、保護者の方々を対象に、心の健康や学校生活に関するご相談をお受けしています。

教頭先生、養護の先生、学年や担任の先生の誰かに「カウンセラーと話がしたい」と伝えてください。電話でのご予約もできます。 勝浦中学校 42-2591

9月10月の予定（基本は水曜日の13:00～17:00）

9月 2日、9日、16日、30日

10月 7日、14日、21日、28日