

スクールカウンセラーだより

🍀 生徒の皆様へ 🍀

皆様いかがお過ごしでしょうか。

二学期は、一年の中でも行事が多く、学習内容もだんだん難しくなる時期です。

そのため、わくわくすることと同じくらい、「しんどいな」「プレッシャーを感じるな」という思いが出てくるのも自然なことです。

特に9月は、夏休みから急に学校モードに切り替わる時期なので、体も心もまだ本調子ではない人も多いかもしれません。

大事ななのは「だれにでも調子が悪い日はある」ということです。完ペキでなくても大丈夫。少しずつリズムを取り戻していきましょう。

そして困ったときには、先生やお家の方、友達など、信頼できる人に話してみましょ。悩んでいる時は考え方や行動が凝り固まっていることが多いものです。話して気持ちを柔軟にしましょう。

「一人で抱えこまないこと」が、元気を取り戻す第一歩になります。

相談は木曜日になります

9月の相談日	4日	11日	18日	25日	
10月の相談日	2日	9日	16日	23日	30日
11月の相談日	6日	13日	20日	27日	
12月の相談日	4日	11日	18日	25日	

カウンセリングをうけたい時は担任の先生や保健室の先生など、どの先生でもいいので声をかけて予約してください😊

🍀 保護者の皆様へ 🍀

保護者の相談もお受けしております。予約はいつでも受け付けておりますので、学校にご連絡ください。

お子さまの学校生活以外にも、親子関係、発達、生活習慣、子育てについても相談できます。

相談開始時刻

1時間目	8時55分から
2時間目	9時55分から
3時間目	10時55分から
4時間目	11時55分から
昼休み	13時20分から
5時間目	13時45分から
6時間目	14時45分から
放課後	15時45分から

相談時間は最大50分です

昼休みは15分になります

前の相談者の対応があるので、

相談開始時間位にお越しください



🌱 二学期も、自分らしく過ごせるように一緒に考えていきましょう。
スクールカウンセラー南