

# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：南里裕美

みなさん、こんにちは。今年の夏は、特に暑い日が続き、身体にも負担が大きかったと思いますが、夏休みはどんなふうに過ごしましたか？過ぎ去ってみると、あっという間に夏休みも終わり、いよいよ 2 学期がスタートしましたね。2 学期が始まってすぐに、文化発表会の準備で忙しい毎日を送っていると思います。

第 3 号のおたよりでもお知らせしたように、大阪府北部を襲った大地震により、こころやからだの不調が続いている人もいるかもしれません。また、最近の報道にもあるように、夏休みの終わりや夏休み明けは、こころやからだに不調を感じやすい時期でもあります。もし、「疲れてるな」、「なんかだるいな〜」、「なんかしんどい」というふうに疲れや不調を感じた時には、無理せずに意識して休息をとってみてください。いつもより、少し早く寝る、少し長めに自分の好きなことをする時間をとる・・・など。まずは自分の身体をしっかりといたわってあげてください。そして、友人や家族、先生にお話をしてみたり、スクールカウンセリング、電話相談や LINE、メール相談を利用することもできますので、お話してみてください。

## ★スクールカウンセリングとハートルームについて★

2 学期も私は月曜日に勤務しています。相談はハートルームを使用しています。スクールカウンセリングを利用したい人は、担任の先生や話しやすい先生などに利用したいということ伝えてください。私も、校内や教室を巡回していますので、出会ったときに直接伝えてもらっても大丈夫です。特別な場合を除いて、お話してくれた内容の秘密は守りますので安心して相談してください。

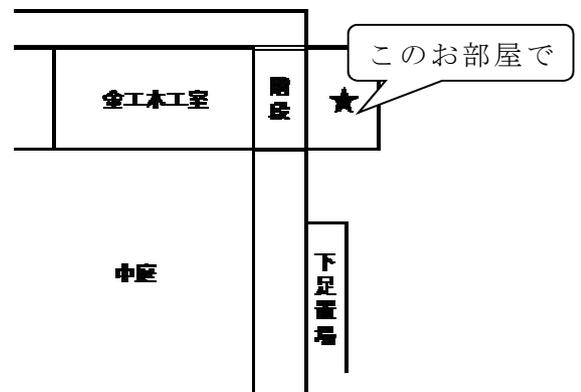
○相談日（月曜日）

・9 月 3 日、10 日、19 日（水）AM、20 日（木）PM

・10 月 1 日、15 日、22 日、29 日

・11 月 5 日、12 日、19 日、26 日

\*9 月 19 日と 20 日は変則的になっています。



## ★保護者の皆様からのご相談も受けています★

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子さんのことで気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。相談日は、毎週月曜日 10 時～16 時です。詳しくは上述の相談日をご覧ください。

ご希望の方は、学校（担当：田中先生）にお申込みください。