



## スクールカウンセラーだよ



令和7年度 9月号

長い夏休みがおわり、2学期がはじまって 2週間ほどたちました。みなさんの調子はどうですか？ 体だけでなく、心の調子も気にしながら、すごしていきましょう。

### 心と体はつながっている！？

病気やかぜではないけど、なんとなく「体がしんどいな」と思うことはありませんか？ それは、じつは「心のしんどさ」のサインかもしれません。



### チェックしてみよう

- ・あたまやおなかがいたい
- ・つかれやすい
- ・きもちがおちこんでいる
- ・なにかがとてもしんぱいになる
- ・イライラしやすい



### そんなときは…

まずは、しっかりねる、じゅうぶん食<sup>たべ</sup>べる<sup>る</sup>こと。そして、だれかに話すこともたいせつです。お家の人や学校の先生に相談してみましよう。

### お家の人や学校の先生に相談しにくい時は…

学校にはスクールカウンセラーがいます。スクールカウンセラーは、みなさんがこまっていることをきいて、いっしょに考える<sup>かんがえる</sup>人<sup>ひと</sup>です。

友達のこと、お家のこと、「なんとなくしんどい」でも大丈夫。うまくおはなしできるかしんぱいな人も、おりがみやお絵かきをしながらゆっくり考えましよう。

お子さんのことで気になることがあれば、保護者の方からの相談もお待ちしております。スクールカウンセラーは、水曜日に学校に来ています。相談を希望する場合は、教頭先生か担任の先生にご連絡ください。

文：スクールカウンセラー 安部 紘未