



スクールカウンセラーだより



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^{たべ}べる^ること。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^{さうだん}してみましょう。

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^{かんがえる}人です。

友達のこと、お家のこと、「なんとなくしんどい」でも大丈夫^{だいじょうぶ}。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^{かんが}ましょう。

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^{きぼう}する場合は、教頭先生か担任^{たんぱん}の先生にご連絡^{ごれんらく}ください。

文: スクールカウンセラー 安部 紘未^{あんべ ひろみ}