

## スクールカウンセラー便り vol.4

こんにちは。スクールカウンセラーの井上聖子(いのうえしょうこ)です。

新しい年が明けましたね。本年もどうぞよろしくお願いいたします。みなさん、この冬休みはいかがでしたか？例年より期間が短くあまりゆっくりと過ごすことができなかった方も多いと思います。私は、寒さと新型コロナウイルス感染症予防のため、家で過ごす時間が多く、結果としては思っていたよりもゆっくりと過ごせました。

さて、感染症拡大の恐れから不自由な生活が続いていますが、体調や気持ちに変化はありませんか。なんとなくだるい、心身共に元気が出ない、なんだか分からないけどやる気が出ないなど、私のところに来てそんな風に話される方もいらっしゃると思います。もし、元気のない状態が続く、イライラすることが増えたなど、いつもと違うなと思ったら、家族や先生など信頼できる大人に相談してくださいね。もちろん、私もお話を聞かせていただけたらと思っています。みなさんのお悩みや気になることが気軽に相談できる場をつくってお待ちしております。

最後になりましたが、2021年も、皆さんにとって素晴らしい年となることを願っています。

- 相談日時：水曜日 10：30～16：30（1回 50分）
- 対象者：八阪中学校の・生徒・保護者・卒業生とその保護者（ただし、高校生）
- 相談内容：自分の気持ちや身体に関すること、家族・友だち関係について、子育てについて、勉強のこと、学校生活など
- 相談場所：八阪中学校 カウンセリングルーム
- 申込方法：担任の先生か養護教諭の先生、教頭先生を通して、予約を入れてお越しく下さい
- 申し込み・問合せ先：八阪中学校 Tel：06-6458-8531
- 3学期の相談予定日（事情により予定を変更する場合があります）
  - 1月13日（水）・1月20日（水）・1月27日（水）
  - 2月3日（水）・2月10日（水）・2月24日（水）
  - 3月3日（水）・3月10日（水）

お話にこられたら … じっくり話を聞きます  
一緒に考えます  
秘密は守ります

