

## スクールカウンセラーだよ

築港中学校のみなさん、こんにちは。  
2学期が始まって、3週間くらい経ちました。  
ようやく、朝晩は涼しくなってきましたね。



さて、夏休みは、ゆっくり過ごせましたか？  
夏休みにパワーをためて、気分もスッキリと2学期をスタート  
できた！という人も、なかなかいつもの生活リズムに切りかえら  
れなくて、『やる気が出ない〜』とか『体がだるい〜』という人も、そろそろ体も気分もいつもの生活リズムに  
戻ってきていますか？

たまには、静かなところで、ゆっくりと自分の体の感じやこころの声に注目してみませんか？

### 『体の感じどうかな？』

だるい感じはないかな？  
筋肉痛になっていないかな？  
こっぴどいかな？  
おなかの具合は？すいてるかな？  
食べ過ぎて眠くなるとか…

### 『こころの声は？』

イライラ？  
もやもや？  
緊張してドキドキ？  
気分スッキリしていい感じ？

目を閉じるとより分かるかも…！時間が経っても体とこころの調子がよくなる時は、1度カウンセリング  
の部屋ものぞいてみてくださいね。



それでは、2学期の予定をのせておきます。

今日は、中秋の名月、お月見ですね。今日の夜は、満月がきれいに見えるでしょうか？

“話をしたいなあ”という人は、カウンセリングの部屋に直接来るか、先生に申し込んでくださいね。  
“最近、疲れてしんどいな。ちょっと休けいしたいな”という人は、ろう下とかでも気軽に声をかけてください  
ね。



毎週木曜日	9月15日、29日
	10月6日、13日、20日、27日
	11月10日、17日、24日
	12月1日、8日、15日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります