

## スクールカウンセラーだより

みなさん、こんにちは。長いようで短かった夏休みも終わりましたね。夏休みは満喫できましたか？

2学期が始まり、みなさんのこころや身体の調子はどうでしょうか？こころと身体は密接に関連していて、これを「心身相関」と言います。例えば、緊張したときにお腹が痛くなったり、ストレッチをすると気持ちがリラックスしたり、日常の中にはたくさんの心身相関があります。そのため、最初はこころだけ、身体だけ調子がよくない場合でも、放つておくとどちらもしんどくなってしまうことがあります。

みなさんのこころや身体がしんどいと感じたときや、自分だけではどうしたらいいかわからないということがあったときは、気軽にスクールカウンセラーのところに話しに来てください。少しでも元気になれるように、一緒に考えていきましょう。話してくれたことは、勝手に他の人に言うことはありません。

話がしたいときは、誰でもいいので先生に言って予約を取ってもらうか、スクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話がしたい」と伝えてくださいね。

＜保護者の皆さまへ＞

スクールカウンセリングでは生徒からの相談だけでなく、保護者の皆さまからのご相談も受け付けております。

お子様のことや気になることや子育てのお悩みがございましたら、一人で悩まずお気軽にご相談にお越しください。

ご相談の際は事前に学校にご連絡をください。学級担任に限らず、教員の誰に申し出てもらって構いません。相談予約の調整をしてご連絡いたします。

相談日時：水曜日、10時15分～16時の間

1回50分で予約をお取りしています。