

令和7年9月

生徒・保護者の皆様

巽中学校スクールカウンセラー 才野 雄大

～スクールカウンセラーだより～



に がっき はじ 二学期が始まりもうすぐ1ヶ月が経とうとしていますね。しゅくだい べんきょう たいへん 宿題や勉強も大変だったか
もしれませんが、しんしん やす 心身ともに休んでリフレッシュできているでしょうか？
に がっき さいしょ かげつ ごろまでは学校に気持ちが向きにくい時でもあります。がっこうせいかつ 学校生活
がまえ よりつかれるように感じることもよくあります。きもち がのらないようなことがあれ
ば、そうだん き 相談に来てみてください。



《9月に入ってこんなことはありませんか？》

あ 当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- ☐ あさお 朝起きるのがつらい
- ☐ がっこう い 学校に行こうとするとつかれる
- ☐ まえ べんきょう き 前ほど勉強にやる気がおきない
- ☐ かたづ せいり 片付けや整理がめんどうになった
- ☐ これまで たの かん 楽しいと感じたものがそうではなくなった
- ☐ ともだち つ あ 友達付き合いがめんどうになった
- ☐ ぜんたい てき こころ からだ 全体的に心も体もだるく、しょくよく 食欲がない
- ☐ なんだか な 泣きたくなることがある
- ☐ いろいろなことが つら 辛くて、ため息がでる

9月^{がつ}にこういった状態^{じょうたい}になることはよくあります。自然^{しぜん}に回復^{かいふく}することも多いですが、ささいなことでもよいので、スクールカウンセラーにもお話し^{はなし}をしてくださいね。

《保護者^{ほごしゅ}の皆様^{みなさま}へ》

保護者^{ほごしゅ}の皆様^{みなさま}も知らず知らずのうちに、ストレスをため込んでいることもあるのではないのでしょうか。

主^{おも}にお子様^{こさま}のことについてのご相談^{そうだん}内容^{ないよう}（例えば、不登校^{ふとうこう}や発達^{はったつ}相談^{そうだん}など）になりますが、ご家庭^{かてい}や学校^{がっこう}で、少しでも気^きになられることなどありましたら、どんなことでも気軽^{きがる}に、ぜひご活用^{かつよう}していただければと思います。尚^{なお}、ご相談^{そうだん}の内容^{ないよう}につきましては秘密^{ひみつ}が守られますので、ご安心^{あんしん}ください。

1. 開室日^{かいしつび}：毎週木曜日^{まいしゅうもくようび}（夏・冬休み^{ふゆやす}は閉室^{へいしつ}しています）
2. 相談時間^{そうだんじかん}：10：00～12：00 13：00～16：00
3. 場所^{ばしょ}：箕^{たつみ}中学校^{ちゅうがっこう} 北館^{きたかん} 3階^{かい} カウンセリングルーム
4. 対象^{たいざい}：箕^{たつみ}中学校^{ちゅうがっこう}の生徒^{せいと}の皆様^{みなさま}、保護者^{ほごしゅ}の皆様^{みなさま}

カウンセリングの予約^{よやく}方法は2通り^{ふたとおり}あります。

○担任^{たんになん}の先生^{せんせい}や教頭^{きやうとう}先生^{せんせい}に相談^{そうだん}の予約^{よやく}をしたいことを伝えて予約^{よやく}をとる。

（06-6757-0001）

○カウンセリングルームに直接^{ちよくせつ}きて、カウンセラーと予約^{よやく}をとる。