

令和7年9月

生徒・保護者の皆様

翼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～

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。宿題や勉強も大変だったかもしれません、心身ともに休んでリフレッシュできているでしょうか？

二学期の最初の1ヶ月ごろまでは学校に気持ちが向きにくい時もあります。学校生活が前より疲れるように感じることもよくあります。気持ちがのらないようなことがあれば、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？》

まずはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 朝起きるのがつらい
- 学校に行こうとするとつかれる
- 前ほど勉強にやる気がおきない
- 片付けや整理がめんどうになった
- これまで楽しいと感じたものがそうではなくった
- 友達付き合いがめんどうになった
- 全体的に心も体もだるく、食欲がない
- なんだか泣きたくなることがある
- いろいろなことが辛くて、ため息ができる

9月にこういった状態になることはよくあります。自然に回復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をしてくださいね。

## 《保護者の皆様へ》

保護者の皆様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か。

主にお子様のことについてのご相談内容（例えば、不登校や発達相談など）になりますが、ご家庭や学校で、少しでも気になられることなどありましたら、どんなことでも気軽に、ぜひご活用していただければと思います。尚、ご相談の内容につきましては秘密が守られますので、ご安心ください。

- 開室日：毎週木曜日（夏・冬休みは閉室しています）
- 相談時間：10:00～12:00 13:00～16:00
- 場所：たつみちゅうがっこう 北館 3階 カウンセリングルーム
- 対象：たつみちゅうがっこう 生徒の皆様、保護者の皆様

カウンセリングの予約方法は2通りあります。  
○担任の先生や教頭先生に相談の予約をしたいことを伝えて予約をとる。

（06-6757-0001）

○カウンセリングルームに直接きて、カウンセラーと予約をとる。