

令和8年4月

スクールカウンセラー

(臨床心理士 公認心理師)

🌸 スクールカウンセラーからみなさまへ 🌸

新しい学年がはじまって1か月がたちました。新しい先生、友達に緊張と期待に胸をふくらませ、これからはゴールデンウィークなどのお休みもはさみ、少し疲れがでてくることもあるのではないかと思います。「なんとなくしんどい」「やる気がでない」そんな気持ちも自然な反応です。無理をしすぎず、すこしずつペースを整えていきましょう。

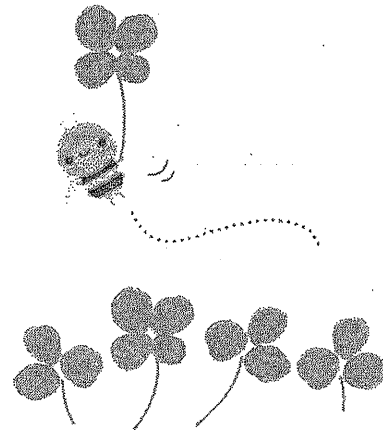
*こんな気持ちはありませんか？

- ・学校に行くのがちょっとおっくう
- ・朝なかなか起きられない
- ・イライラしたり、涙がでたりする
- ・なんとなく元気がでない

これは「がんばってきたサイン」かもしれません。

そんなときは… **しっかり休む**
好きなことをする時間をつくる
誰かに話してみる

ひとりでがんばらなくて大丈夫です！



☆ スクールカウンセラーってなにをする人？

スクールカウンセラーは、お話を聞いたり、気持ちの整理をお手伝いしたり、困ったときに一緒に考える人です。

たとえば…

(学校に行きたくないな／お友達のこと困っている／イライラする、悲しい気持ちが続く／おうちのことで気になることがある など)

「こんなこと相談してもいいのかな？」と思うことでも大丈夫です。

保護者の方もお気軽にご相談ください。一緒に楽になるように考えていけたらいいなと思っています。

利用方法

相談日：木曜日

時間：10:30～16:00 (応相談)

申し込み方法：担任の先生、教頭先生、保健室の先生などにお声がけください

*相談内容の秘密は守られます。(安全に関わる場合などは除く)