



ゴールデンウィークも終わり、入学、進級から一か月となりました。新しい学年、クラス、先生、クラスメートにはなれてきましたか？

ゴールデンウィークあけは、学校や勉強、部活などにやる気がでなかったりつかれやすくなったりすることがあります。よく五月病、なんて言いますよね。4月はしんせんな気持ちでがんばっていた心と体が、そろそろつかれてしまう時期です。そんなときは、ぜひカウンセリングルームに来てみてください。

【こんな相談があります】



ぜひ相談してくださいと言われても、どんな相談ができるのか、何のお話をしてよいのかよくわからない、という方もいますよね。そこで、今月号では、どんな相談ができるのかについてお伝えします。

<相談内容例>

- ② 学校に行きたくないとき、学校がつまらないとき。
- ② 友達や先生や親とけんかをしたり、うまくいっていないとき。
- ③ 気持ちや感情が不安定なとき。
- ④ 自分のことが好きになれない、自分がわからない、など、自分について悩むとき。
- ⑤ 眠れない、食欲が出ない、ドキドキする、緊張する、など、体に変化があるとき。
- ⑥ 部活や塾、習い事でうまくいっていないとき。
- ⑦ 人に言えない秘密があって、つらいとき。
- ⑧ 他人や家族、社会について理解できない、納得できない、不満がある、とき。



※悩みや困りごとは人それぞれですので、このような内容でなくても、もちろん大丈夫です。

<保護者のみなさまへ>

保護者のみなさまにおかれましても、スクールカウンセラーへの相談もためらいや疑問があるかもしれません。お子様の教育や学校生活、子育てに関することであれば、どのような相談でもまずはお話ください。

カウンセリングルーム 金曜日 午前 10:30～午後 4:30

相談希望の方はスクールカウンセラーか先生に声をかけてください。