

こころやすらぎ通信



2022年9月

玉出中学校カウンセリングルーム

いよいよ2学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？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？2学期の最初は、学校に気持ちが向きにくい時期もあります。勉強や部活動が、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？】

当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。

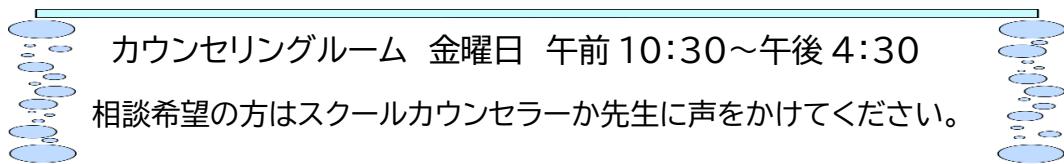
- 朝起きるのがつらい
- 学校に行こうとすると疲れる
- 前ほど勉強にやる気が起きない
- 片付けや整理がめんどうになった
- これまで楽しいと感じたものがそうでもなくなった
- 友達付き合いがめんどうになった
- 全体的に心も体もだるく、食欲がない
- なんだか泣きたくなることがある
- 色々なことがつらくて、ため息が出る。



9月にはこういった状態になることがあります。自然に回復することも多いのですが、ささいなことでもよいので、何かあれば気軽にスクールカウンセラーにお話しくださいね。

<保護者の皆様へ>

保護者の皆様のご相談も受け付けております。お子様のことで気になることがある、心配だということがあれば、お気軽にご相談ください。相談は予約制で、1回50分程度となっております。



(スクールカウンセラー 川上りか)