

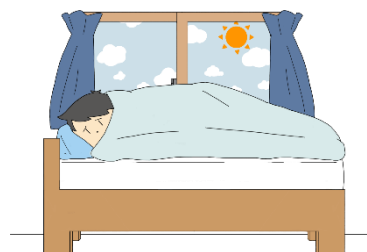


いよいよ 2 学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？宿題や勉強も大変だったかもしれませんが、心身ともに休んでリフレッシュできているでしょうか？2 学期の最初は、学校に気持ちが向きにくい時期でもあります。勉強や部活動が、前より疲れるように感じることもよくあります。気持ちがのらないようなことがあれば、相談に来てみてください。

『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よくあります。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てくださいね。

<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。

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。

(スクールカウンセラー 川上りか)