

駅家南中学校の生徒、保護者のみなさんへ

こんにちは！スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）の山崎です

みなさんは、“スクールカウンセラー”を知っていますか？スクールカウンセラーは、人の“こころ”について考えることを仕事にしている人です。

友達のこと、勉強のこと、家族のこと、これからのことなど、気になることがいっぱいあると思います。もちろん、考えて悩むのは大切なことです。それはみなさんがかっこいい大人になっていくために必要なことでもあります。でも、こまったり、悩んだりしすぎると、“こころ”はつかれてしまいます。つかれすぎてしまうと、色んなことがうまくいかなくなります。“こころ”のつかれはからだのしんどさにもつながります。

イライラする、不安になる、悲しくなる、いやなことを考える、やる気が出ない、眠れない、頭が痛い、食べたくない、おなかの調子が悪い、ドキドキする、・・・。

これは、がまんしてがんばっている人に起こりやすい反応です。好きなことを楽しんで気持ちよく過ごし、ゆっくりといい呼吸をしてホッとしてみましょ。でももし、つらすぎるようなら、ひとりで悩みすぎずにだれかに話してみませんか？スクールカウンセラーにも教えてくださいね。“こころ”を大切にすお手伝いをさせてください。

★1学期の相談日★

5月10日(水)、5月24日(水)、
6月7日(水)、6月21日(水)、
7月12日(水)

以上 9:45～16:30

5月17日(水)、6月14日(水)、
7月5日(水)、7月26日(水)

以上 9:45～12:45

相談希望があれば、担任、またはその他の
職員にお知らせください。

