

# カウンセリング通信

令和2年7月

— 生徒・保護者のみなさま —

こんにちは。暑い日が続いています。通常授業が始まりましたね。体力も少しずつ戻ってきた頃でしょうか。「ちょっと疲れきたなあ」と感じている人もいるかもしれません。がんばってきた証拠でもあります。

もしかすると、「なんだかそわそわする」、「やる気が起きない」、「集中できない」、「落ち込む」、「怒りっぽくなった」・・・など感じることもあるかもしれません。自分が今、不安な気持ちになったりイライラしたりすることを、信頼できるおとなや友だちに聞いてもらうことが大切です。

「いつもと違う自分があるな...」と気づいたら、まずは身近な人にお話ししてみましよう。スクールカウンセラーもお手伝いをすることができます。休み時間なども気軽に話しかけてくださいね。

場 所：「心の相談室」校舎1階 保健室の隣  
お申込方法：ご予約制です。初回は学校にお電話でお申し込みください。  
開 室 日：毎週木曜日 11:00～17:00（お休みの週もあります）

相談室

～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、これまでとは違う生活が続き、様々なご心配を抱えながらの日々かと思われまます。お子さまのことで気になること、お悩みのことがありましたら、ぜひご相談ください。