

## スクールカウンセラー便り

スクールカウンセラー：井開小緒利（公認心理師）

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの井開です。新入生の皆さん、ご家族の皆様には初めてのご挨拶になります。昨年度より、月2回スクールカウンセリングをさせて頂いております。どうぞ宜しくお願い致します。

さて6月は新しいクラスに慣れてくる頃ですが、疲れが出る頃でもあります。特に今年のように梅雨が長いと、体調や気分に影響が出やすくなります。「いつもと少し違うな」、「しんどいな」と感じていませんか？これらは大切なサインであるため、早めに休養をお取りください。

スクールカウンセリングでは、生徒の皆さん、保護者の方々等を対象として、心の健康に関する様々な内容のご相談をお受けしています。

### ★相談内容の例

#### ◎昨年多かった相談内容

- ◆友人関係 ◆家族関係
- ◆進路・学業相談

#### ◎その他

- ◆何となくしんどい
- ◆不安 ◆やる気が出ない
- ◆集中できない など
- ◆気分の落ち込み

### ★カウンセリングについて

- ◎ご相談いただいた内容が外部に漏れることはありません。
- ◎時間は1回40～50分間です。
- ◎回数は1回のみでも、継続的なご相談でも可能です。

(＊時間はコロナ感染予防のため短縮することがあります。)

### ★来校予定日

- 6月 23日(水) 10:30～17:30
- 7月 14日(水) 10:30～17:30
- 8月 3日(火) 10:30～17:30
- 9月 9日(木) 10:30～17:30

スクールカウンセリングを希望される方は、担任の先生、または担任の先生にお声掛けいただき、申し込みをしてください。お待ちしております。