

カウンセリングだより

スクールカウンセラー

熊谷宏子

長い夏休みが終わりましたが、

どんな夏休みを過ごされましたか？

行動制限はありませんでしたが、新型コロナウイルス感染者が増加傾向という中で、自己感染対策が強く望まれた夏休みを過ごされたのではないのでしょうか？

学校が始まり、あわただしい朝も始まりました。「生活リズム」を元に戻すには時間がかかります。しっかり朝食を取って、1日も早く規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



こころの安定

夏休みが終わると、気持ちが不安定になることがよくあります。

『学校モード』になかなかスイッチが入らず、
“元気が出ないなあ・・・”と感じたことはありませんか？

《9・10・11・12月の カウンセリング活動日》

9月6日(火)	11月1日(火)
9月13日(火)	11月8日(火)
9月27日(火)	11月15日(火)
	11月29日(火)
10月4日(火)	
10月11日(火)	12月6日(火)
10月18日(火)	12月13日(火)
10月25日(火)	12月20日(火)



★学校生活が充実している反面、
*勉強のことや友だちのこと、
*あるいは部活のことなど
さまざまなストレスもあるのではないのでしょうか？

何が嫌だったのか” “どうすればいいのか”
そんなことに自ら気づいていくためには、

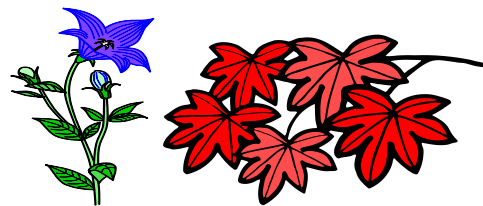
「大人と同じように「愚痴る」こと」

も大事なことです。

自分の気持ちを話すことによって新たな気づき生まれ、心の回復力がついていきます。



★カウンセリングルームで、
気持ちを話してみませんか？



保護者の皆様へ

お子様の成長への頑張りや辛さなどについて、共感を持って理解してあげることがとても大切なことだと思います。

ご心配なことがございましたら、どうぞ、お気軽にご相談ください。

学校の TEL(022-356-3111)