

令和元年5月号

東華中学校カウンセリングルームだより



仙台市立東華中学校スクールカウンセラー 久保 静佳

皆さん、こんにちは。

新学期が始まり、1か月が過ぎました。

新たな環境の中で、日々一生懸命過ごしている皆さんですから、疲れが溜まってきているところかもしれません。

この機会に、少し立ち止まり、自分自身に聞いてみましょう。

「体や心、調子の悪いところはありませんか？」
「食欲はどうですか？食べ過ぎたり食欲がなくなったりしていませんか？」
「しっかりと眠れていますか？寝起きはどうですか？」
「洗顔や歯磨きなど、身だしなみはおろそかになっていませんか？」
「家族やお友だちとの関係はどうですか？」
「イライラ  もやもや  してはいませんか？」



自分自身のことではありますが、ときには、自分でも気がついていないことがあるものです。

『なんだかいつもの私と違う』と感じるとき、それは、皆さんの心が「休憩が必要だよ！頑張りすぎないで！」と合図を出しているのかもしれない。

心の合図をしっかりとキャッチしてあげましょう。

<6・7月のスクールカウンセラー来校日>

 6月4日（火）、11日（火）、18日（火）、25日（火）

 7月2日（火）、9日（火）

（カウンセリングルームは、午前9時15分から午後5時まで開いています）

カウンセリングルームを利用したいときは・・・

① 予約カードで申し込む

→ カードはカウンセリングルーム前にありますので、記入後、ルーム前にあるポストに入れてください。ホワイトボードに返事を書きますので、確認し、予約をした時間に来てくださいね。

② 先生を通じて申し込む

③ 直接カウンセリングルームに来て予約をする

※ ほかの予約が入っていなければ、そのまま相談できます。



 休み時間や放課後は開放していますので、相談ではなくても気軽に来てみてくださいね。見学だけでもいいですし、お友だちと一緒に来てもいいですよ。