

# カウンセリング通信 No.7



倉敷市立東陽中学校 相談室

11月を迎え、朝夕めっきり寒くなり、寒暖の差が激しいですが、お疲れではありませんか。1年生は減災学習、2年生は職場体験学習、3年生は進路説明会を控えています。定期教育相談週間を終え、担任の先生や希望する先生とお話する機会がありましたね。自分の気持ちを話すことができたでしょうか。

スクールカウンセラーの先生方の来校日を掲載しています。保護者の方々にも、いろいろお困りのことや悩みなどの相談にのってくださいます。お気軽にご相談ください。

肌寒い日が増えてきましたが、体調はいかがでしょう。

季節の変わり目は気温の差や日照時間の変化で、心も体も調子を崩しやすい時期です。それに加えて、2学期は文化発表会、合唱コンクール、テスト、2年生は職場体験、1年生は新人戦など、さまざまな行事が続きます。頑張りどころが多い分、気がつかない内に疲れてしまっている人もいるかもしれません。そういう時期だからこそ、少し立ち止まって「自分のこころの状態を見てあげる」ことを大切にしてみてください。「なんとなく疲れた・しんどい気がする」は思った以上に疲れているサインかもしれません。

しっかりと休むことが大切ですが、休めないことも多くあります。そんなときは「疲れ気味だから、ゆっくりいこう」と自分に言い聞かせるだけでも大丈夫です。それだけで少し力を抜いて過ごせることがあります。自分をいたわることも、大切な「頑張り」の1つです。

スクールカウンセラー 石井 智久

【11・12月の来校予定日・石井先生】 相談時間：金曜日 13:00～17:00

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 11/7(金) | 11/14(金) | 11/21(金) |
| 12/5(金) | 12/12(金) | 12/19(金) |

【11・12月の来校予定日・佐滝先生】 相談時間：水曜日 13:00～17:00

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 11/5(水) | 11/12(水) | 11/19(水) |
| 12/3(水) | 12/10(水) | 12/17(木) |

## 申し込み方法

落ち着いて相談できるように予約制にしています。一人(一組)45分間とします。

担任または係までご連絡ください。☎東陽中学校(086-428-0013) 担当：中田和子(なかたかずこ)