

カウンセラーの先生から、生徒の皆さんへのメッセージです。

こんにちは ☺

スクールカウンセラーの見守です。長い夏休みが終わりましたね。私は毎日暑くて頭をかかえていました...。みなさんはそれぞれの方法でリフレッシュできたでしょうか。中にはコロナの影響で、休みなのに思うように遊べなかった人もいるかもしれません。また、新学期が始まったことに、不安や言い表せないモヤモヤを感じている人もいるでしょう。自分の心と身体が健康かどうか、少し立ち止まって考えてみましょう。無理をしていませんか。困っていませんか。何か思いあたることがある場合は、家族、先生、友だちなど、自分が話しやすい人に相談することをオススメします。上手に伝えられるか不安...という人は、まず紙に書き出す。「うまく話せるかわからないけど」と前置きをするなど色々な方法を試してみましょ。なかなか相談相手が見つからない時は、ぜひ私とお話ししましょう。水曜日の午後、気軽にカウンセリングルームに来て下さいね。



★9月の相談日 7・14・21・28日 すべて水曜日の午後

★10月の相談日 5・12・19・26日 すべて水曜日午後