

潮見台中学校 スクールカウンセラーだより🚗

第 15 号

令和 6 年 5 月 28 日発行

今年度もよろしくお願いします

潮見台中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの平埜理恵(ひらの りえ)です。
新学期が始まって、まもなく 2 ヶ月が過ぎようとしています、新しい学校生活にも慣れてきた頃でしょうか。
今年度も、月 1～2 回程度来ています。たまに、皆さんの教室にもお邪魔します。
皆さん、どうぞよろしくお願いします。

きれいな花が咲く季節になりました

昨年度末に潮見台中学校に来た時には、学校のあたりに、まだまだ雪が残っていました。今年は雪が多かった割に春の到来が早く、いつのまにかたくさんのきれいな花が咲く季節になりました。

春は、生物が目覚める季節。草木も芽吹き、花も咲き、動物も生命活動を謳歌(おうか)するために、活動的になります。

私たち人間も、春になると「今年度こそ、頑張ろう!」と目標を立てたりしますよね。一方で、環境の変化等で、自分でも気づかぬうちに「疲れ」がたまりやすくなります。ちょうど 5 月から 6 月にかけて、新学期の疲れが出やすくなります。

新学期疲れにご注意を

「やらなきゃと思うのに、やる気が出ない」、こういう経験はありませんか?やる気が出ない時は、身体にも心にも、新学期の疲れがたまってきたとも言えます。「せっかく目標を立てたのに、これじゃダメだ」と焦りを感じるかもしれませんが、無理せず休憩することも大切です。そして、適度に気分転換をすることも重要です。

相談室では、このような「気持ち、気分」「ストレス」「体調」についてのほか、「勉強」や「進路」「友達との関係」など、色々なお話をすることができます。

何か困ったことがあった時、話してみたいという場合は、1 人で抱え込まずに、「スクールカウンセリング」も利用してみてくださいね。

【当面の予定】・6/11(火)10 時～16 時 30 分 ・6/25 (火)10 時～16 時 30 分 ・7/9(火)10 時～15 時 30 分です。

やむをえない事情により、来校予定日が変更になる場合があります。

昼休みなど「相談中」の札がかかっていない時は、自由に相談できます。じっくりお話ししたいという場合は、教頭先生や担任の先生等に「カウンセラーの先生と話してみたい」と伝えてください。もちろん、相談の内容は、言わなくても大丈夫です。

また、保護者の皆様からのご相談にも応じております。詳しくは、教頭先生か担任の先生までお尋ねください。

