



スクールカウンセラーだより

2025年9月 NO.2

みなさん夏休みはいかがでしたか？あっという間でしたか？実は、夏休み明けは精神的にも身体的にも調子を崩しやすい時期です。例えば「やる気が出ない」「学校に行きたくない」といった気持ちの落ち込みや、勉強や人間関係への不安、集中力が続かないといった心の変化があります。反対に、イライラしやすくなる人もいます。久しぶりの学校生活は、友達との関係や勉強のことなど、上手くやっていけるだろうかと思いのほかストレスに感じるものです。

身体の面では、生活リズムが崩れて眠気やだるさが残ったり、頭痛や腹痛、食欲の変化、疲れがとれないといったサインが出ることもあります。こうした不調は誰にでも起こりやすい自然な反応なので、決して弱いからでもなまけているからでもありません。「自分だけがおかしいのでは？」と思わないでくださいね。

体や心の疲れをためないために、深呼吸や軽い運動、好きなことを楽しむ、友達や家族との会話など、少しでも心を切りかえられる方法を自分なりに見つけてみてください。そして不安やしんどさが続くときには、一人で抱え込まないことが大切です。「誰かに話をきいてもらいたい」というときは、スクールカウンセラーのところにも来てくださいね。

スクールカウンセラー予定表

9月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

予約をとりたいときは、
保健室の先生に
伝えてください



11：00～16：00にきていますが、
この時間帯以外をご希望の場合は
お知らせください。