



# スクールカウンセラーだより

2026年9月 NO.2

みなさん夏休みはいかがでしたか？休み明けは、心も体も思っている以上に疲れやすい時期です。何となくだるかったり、気持ちが沈んだり、不安が強くなったりすることはめずらしくありません。

「夏休みモード」から「学校モード」に生活が大きく変わると、心と体が慣れるまでに時間がかかるので、一気に戻そうとするとしんどいです。なので最初は100%の自分に戻すことより、少しずつ学校生活に慣れていくことを目標にしてみてください。9月には連休もあるので、まずはそこを目指してみましょう。

また自分を責める時間を減らすようにしましょう。「もっとこうすれば良かった」と過去について考え出すと、どんどん気持ちが落ちこんでしまいます。そんなときは小さなことでもいいので、「今日できたこと」を探してみてください。小さな成功や自分なりの努力に気付けると、次の行動につながりやすくなります。

そしてもし、新学期が始まってから「なんだかしんどいな」と感じたら、早めに友達や先生、家族など誰かに話してください。またスクールカウンセラーにも「こんな内容でもいいのかな？」と思わず、気軽に話しにきてください。みなさんが無理をしすぎず、自分なりのペースで2学期を始められることを願っています。

## 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に来ていますが、  
この時間帯以外をご希望の場合は  
お知らせください。