

令和 4年 9月 30日  
多摩科学技術高等学校  
スクールカウンセラー  
小泉 桃代

## スクールカウンセラーだより



♪ こんにちは ♪

涼しい日が続くようになりましたが、まだまだ夏の疲れを引きずっていたり、通常モードへの切り替えが上手くいかない人もいますよね。変化に対応するにはエネルギーも必要になります。充電切れを起こさないように、無理し過ぎずに少しずつ心と体を慣らしていきましょう。

最近、休憩を兼ねて来室する生徒さんに、リラクゼーションのコツをお伝えすることも増えています。緊張状態が続きやすい日常の中で、短時間で緊張を緩めることを覚えておくと、いろいろな場面で役に立つと思います。踏ん張ったり頑張ったりすることも必要だったりしますが、同時に自分の心や体の状態に注意を向けて力を抜いたり、無理し過ぎないことも大切です。興味のある方は、どうぞ声をかけてください。

♪ 相談室の利用について ♪

相談を希望する場合は、担任の先生や保健室の田中先生に申し出れば予約を取って貰えます。また、スクールカウンセラーの勤務日には、直接伝えてくださっても結構です。「相談中」の札が出ていても、ノックをしていただければ対応いたしますので遠慮なく声をかけてください。

また、保護者の方のご相談にも応じています。単独或いは親子で・・・と、ご希望をお聞かせくださいませ。一緒に、生徒さんたちの成長を応援してまいりましょう。

♪ スクールカウンセラー勤務日 ♪

10/ 7(金)	10/14(金)	10/21(金)	11/ 4(金)	11/11(金)	11/18(金)
11/25(金)	12/ 9(金)	12/16(金)	12/23(金)	1/13(金)	1/20(金)
2/ 3(金)	2/10(金)	2/17(金)	3/10(金)	3/17(金)	