

スクールカウンセラーだより 7月号

～夏休みに向けて～

令和4年7月

スクールカウンセラー 増田

皆さんこんにちは。いよいよ夏休みが始まりますね。コロナウイルスの不安はありますが、合宿に行ける！、友だちとたくさん遊びたい！、家族で旅行に行きたい！など楽しみなことがたくさんあることと思います。また、疲れたらゆっくり休みたい、普段は時間がなくてできないことに挑戦してみたいなど、それぞれのペースでの過ごし方もあると思います。

ただ、約1ヵ月の夏休みの間に楽しいことだけでなく悩むこと、つらいこと、急に不安になることがあるかもしれません。そんな時は、まずは身近な大人に相談しましょう。家族や学校の先生に言いにくいという時は、LINEで相談できる場所もあります。夏休み中、スクールカウンセラーは学校でお話を聞くことができないため、困ったときは外部の相談機関も利用してみてください。

[TOKYO ほっとメッセージチャンネル | 考えよう！いじめ・SNS @ Tokyo](https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/message/)
(<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/message/>)

[SNS相談 | 困った時の相談方法・窓口 | まもろうよ ところ | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/)
(<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>)

皆さんと元気にまた2学期に会えることを楽しみにしています。2学期は8月30日(火)からカウンセリングルームは開室します。新学期を迎えて心配なこと、夏休み中困ったことがありましたら気軽に相談にきてください。

2学期開室日

8月	30日	11月	1日,8日,15日,22日,29日
9月	13日,20日,27日	12月	6日,13日,20日
10月	4日,11日,18日,25日		



<問い合わせ>

戸山高等学校 保健室

電話 03(3202)4301