

スクールカウンセラーだより 9月号

2021年9月

スクールカウンセラー増田

2学期が始まり、戸山祭の準備で忙しくしているところだと思います。また、新型コロナウイルスの影響が様々なところに出ていて思うような生活が送れないことに不満や苛立ちがある人もいるかもしれません。今までできていたストレスの発散方法が使えず、知らず知らずのうちにストレスがたまっていることはありませんか？2学期は疲れや不安が重なって悩みが大きくなったり、いつもなら気にならないようなことでも気持ちが大きく揺れ動いたりということが多い時期です。また、3年生は受験が近づくにつれ、「このままでいいのか？」「勉強のやる気が出ないけれどどうしたらいいのか？」といった悩みも出てくる頃です。何かいつもと違う、最近元気が出ない、悩み事が頭から離れないなどの変化を感じた時は、一度誰かに相談しましょう。スクールカウンセラーと気持ちの整理をしたり、気分転換の方法を探したりすることもできます。気軽に話しにきてください。

保護者の方へ

最近テレビやネットでも話題になっていますが、夏休み明けは多くの子どもたちが不安や悩みを抱えやすい時期です。

☆変化に気が付き、声をかけるポイント

- ・いつもより元気がない、なんだか表情が暗い、家でイライラしていることが増えた
- ・学校を休んだり、遅刻をしたりする日が増えた
- ・朝起きてこないことが増えた、夜眠れていない様子がある、1日中眠そうにしている
- ・食欲や食事の量が減った、いつもと比べると食べ過ぎている

→こういった様子が見られた時は、「何か悩んでないかな？」等とお子さんに声をかけ、気持ちを聴いてみてください。時には無理をせずに体を休ませる必要がある場合もあるかもしれません。ご家庭の様子で気になることがありましたら、ぜひスクールカウンセラーをご活用ください。お電話でも対応できる場合もありますので、まずは一度保健室にご連絡ください。

2学期開室日

9月	14・21・28日	11月	2・9・16・30日
10月	5・12・19・26日	12月	7・14・21日

問い合わせ

戸山高校 TEL 03-3202-4301