

スクールカウンセラーだより 8月号

令和5年8月

スクールカウンセラー 増田

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの増田です。今年の夏休みは毎日暑かったですが、楽しく過ごせましたか？2学期が始まり、今は戸山祭の準備で忙しい毎日だと思います。毎年戸山祭が終わって落ち着いた9月末頃になると、これまでの疲れが出て心身の調子を崩す人が増えてきます。頑張りたいのに体調が優れない、勉強も部活も思うようにいかない、なんかクラスで自分だけ浮いている気がする、こんな自分でいいのだろうか？といった様々な悩みも出てくる時期です。また3年生は目の前の受験勉強や将来について不安と焦りを感じ、なかなか勉強に集中できないように感じる人も毎年います。

このような考えや心配事が浮かんだ時は、ぜひ一度スクールカウンセラーに話しに来てください。自分の状況を整理すること、体調に合わせて時間の使い方を考えることなどをお手伝いします。

保護者の方へ

いつも多くの保護者の方にカウンセリング室をご利用いただいております。これからの時期はお子さんの勉強や生活態度について、何となく1学期に感じていた違和感がさらに気になってくる時期です。こんなはずじゃなかった、なんでちゃんとできないんだろう？と心配になる日や注意したくなる日もあると思います。

2学期は勉強・行事・部活と忙しく、心身共に疲れやすい時期です。まずは体調管理ができるようご家庭で工夫していただきながら、時には本人に任せて、本人のペースを見守っていくことも必要です。お子さんにどのように声を掛けたいのか、どこまで親がかかわっていいのか迷われた際はぜひご相談ください。その他にもお子さんとの関わりで気になることがありましたらお気軽にご連絡ください。予約状況によっては当日対応できない場合もありますので、事前に保健室にお電話いただき、予約していただくことをお願いしております。担任の先生経由でお申込みいただくことも可能です。来校してのお話しが難しい方には、お電話での相談もできます。まずは一度保健室にお問い合わせください。

2学期開室日

9月	5・19・26日	11月	7・14・21・28日
10月	3・10・17・24・31日	12月	5・12・19日

*予約なしでも利用できますが、予約が入っている場合は予約優先となります