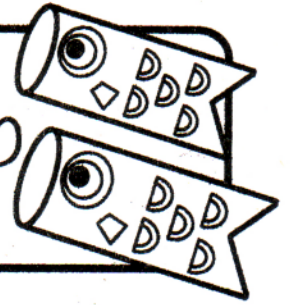


塚口中学校

カウンセリングルーム便り

5月号



過ごしやすい気候になりました。みなさん、元気にしていますか？

1年生のみなさんは中学校に入ってから、2、3年生のみなさんは新しい学年・クラスになってから1か月が過ぎました。今の環境に少しずつ慣れてきているのでしょうか？新しい環境に慣れるのにも、早く慣れる人もいれば、少し時間のかかる人もいて、人それぞれです。自分のペースで慣れていけるといいですね。

また、新しい環境になった最初は気持ちが張っているので疲れをあまり感じないことが多いですが、時間が経つこととGWといった長いお休みがきっかけとなって、それまで感じなかった疲れを感じている人もいるかもしれません。食欲がなくなったり、夜が寝付きにくくなったり、気持ちがイライラしたり落ち込んだりすることが、サインになることもあります。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、「ちょっと一休み」をしてください。

「ちょっと一休み」とは、自分にとって楽しい・リラックスできる時間を増やすことです。本を読むことが好きな人は本を読む、絵を描くのが好きな人は絵を描く、お風呂の好きな人はお風呂にゆっくり浸かる・・・身近なことでいいのです。また、家族や友達など気持ちを許している人と話をしたり、「笑う」ということも心にはとても良い栄養剤になりますよ！

カウンセリングルームでもゆっくりお話を聴くので、利用してくださいね。

☆カウンセリングルームのお知らせ☆

5月 21、28 日

6月 4、11、18、25 日

火曜日 10:00~16:45



- ・カウンセリングルームは予約が必要です。希望する人は担任の先生など身近な先生に申し出てください。
- ・保護者の皆様からのご相談もお受けしております。学校へご連絡頂ければ予約をお取りします。お気軽にご利用ください。なお、秘密は厳守いたします。

スクールカウンセラー 野村 美生