

# スクールカウンセラーだより NO.2

2024.9月 高陵中学校  
スクールカウンセラー 片岡久美子

2学期が始まりました。

今年の夏は本当に暑かったですね。皆さん、体調はどうですか？

生活環境やリズムは頭でわかっているけど、すぐには戻りません。

こころとからだの声を聞きながら少しずつ学校生活に戻していきましょう。

体で感じること、体が教えてくれることは大切なメッセージです。

心や体が疲れたなと感じたら、(エネルギーが枯渇する前に)気づくことが大切です。

一人になる、好きなことをする、自然にふれる、音楽を聴く、ゆっくり呼吸する、ペットと触れ合う等々、安心してほっとできる時間をとりましょう。

落ち着いたら、またゆっくりアクセルを踏んでいきます。安心できる人とつながる、話す、おいしいものを食べる、歌う、笑う等、自分が元気になること・からだ喜ぶことはなんでしょう？

「いつもよく頑張っているね」と自分にねぎらいの言葉をかけたり、動いてくれる体に「今日もありがとう」と手足や肩、腰など撫でたりさすったりすることもセルフケアになります。

スクールカウンセラーは、こころの専門家として話を聞き、受けとめながら、自分の今の状態に気づくお手伝いをします。そして自分がどうしていきたいのかを一緒に考えます。

気になること、困ったこと、体の調子が悪いことなどがあれば、がまんせず気軽に相談してくださいね。皆さんにとって安心できる身近な一人でありたいと思っています。



## <保護者の方のご相談も受け付けています>

客観的な立場であるスクールカウンセラーだから話せること、気付くことがあるかもしれません。学校でできること・家庭でできることはそれぞれに違います。お子様が自分の足で歩いていけるように、今できることを一緒に考えていきませんか。保護者の方の安心がお子様の安心に繋がっていると感じています。2学期もどうぞよろしくお願い致します。

## <スクールカウンセラー来校日> 時間 13:00~17:00

9月 6(金) 13(金)・ 27(金)

10月 4(金)・ 11(金)・ 21(月)

11月 1(金)・ 22(金)

12月 6(金)・ 13(金) 23(月)

\*面談をご希望の方は担任またはカウンセリング指導員までご連絡ください。