

スクールカウンセラーだより NO. 2

2025. 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。今年の夏は記録的な猛暑が続きましたが、皆さんはどのように夏休みを過ごされましたか。

長い休みの後は、生活習慣が戻りにくかったり、億劫な気持ちになりがちです。

9月はまだまだ残暑が厳しく疲れも出やすい時期です。

充電切れにならないよう無理しすぎずに、疲れた時はゆっくり休み、息抜きをしましょう。

自分の体と心に目を向けながら少しずつ整えていけるといいですね。



面談に来る皆さんに、自律神経の話をよくします。自分が今どんな状態にいるのかを無意識に働く自律神経(体)の面から見ると、自分を責めずに客観的に捉えることができます。

考え方や気持ちばかりを変えようとするのではなく、体のアプローチも大切です。体をゆるめることやリラックス法、体が落ち着くアプローチをすると自然と心もゆるんできます。

具体的にどんな方法があるのか興味があれば、気軽に相談室に来てください。

色々試しながら自分にあったやり方を探してみましょう。

「心と体がいまひとつ不調」、「すっきりしない」、「元気がでない」、「寝られない」等々いろんなサインに気付いた人は早めに相談して下さい。

皆さんが健康な毎日を送れるようサポートしたいと思っています。



保護者の方の相談も受け付けています

お子様のことで不安や心配がある、どう対応していいか分からない等々
どんなことでもお気軽にご相談ください。安心して話ができる人や場
であるよう心がけていきたいと思っています。

2学期の来校日

時間 13:00～17:00

9月 5(金)・12(金)・26(金)

10月 3(金)・17(金)・24(金)

11月 7(金)・14(金)・28(金)

12月 5(金)・12(金)・22(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下さい