

教育相談だより



暑中お見舞い申し上げます！！

スクールカウンセラーとして4月からお世話になっています^{たかき ゆかこ}高木由香子と申します。

6月のGHP（「SOSの出し方」）の際には、大変お世話になりました！！

皆さんのお陰で、とても楽しく有意義な時間を過ごすことができ、しかも心のこもった感想までいただいて、“本当にありがとう！！”の気持ちでいっぱいです！

1学期は大きく環境も変わりますし、色々大変だったのではないかと思います。皆さん本当によく頑張りましたね！！夏休み、皆さんがゆっくりしたり、楽しい時間を過ごせていたりしたらいいなあと願っています！とはいえ、夏休みはあっという間！！充実した夏休みを過ごしてエネルギーチャージをして2学期を楽しみにしている人もいれば、8月半ば過ぎるとブルーになってくる人もいます。もちろん私は超ブルー派でした！（笑）

そんな時、なかなか“気持ちを前向きに”というのは難しいので、まずは形から入るのも良いかもしれません。例えば、「朝起きる時間を決めて、とりあえず起きてみる」「朝ごはんを食べて体にスイッチを入れる」などです。また、お友達と連絡を取ったり、会ったりして“新学期いやだね～”などとお互いに愚痴をこぼしつつ、体育祭や文化祭などのイベントのことや、何か楽しみなことについて話したりすると、心もちょっと軽くなるし、ちょっとだけ前向きな気持ちになれるかもしれません。

新学期を控えてブルーな気持ちになるのは、ある意味健康な気持ちですが、でももし、周りにすごく悩んでいる人がいたり、皆さん自身が悩んでいたりとしたら、私たち大人も、何か少しでも力になれば嬉しく思います。そんな時は、どうか一人で抱え込まずに遠慮なく話に来てくださいね。うまく気持ちを言葉にできなくても、全然構わないので、もやもやした気持ちのまま、来てくださいね。

また2学期、皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

【2学期のSC来校日】

9月 2日（火） 9月 9日（火） 9月 30日（火） 10月 21日（火）

10月 28日（火） 11月 11日（火） 11月 18日（火） 12月 16日（火）



