

こんにちは、ジメジメ、ムシムシした毎日が続きますね。梅雨だからしょうがない

7月 カウンセリンググループ(通い)

梅雨、真っ只中!



のですが、調子を崩していませんか？

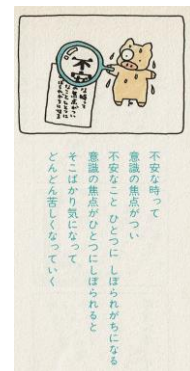
一斉登校が始まって1ヶ月近くが経とうとしています。生活リズムは戻って来ましたか？それと同時に不安と緊張のなかでの登校から、ちょうど疲れが出てくる頃かもしれません。身体の調子はもちろん、こころの調子にも目を向けて自分のペースであと1ヶ月頑張ってください。



いつもと違う生活…

日常生活

ろん学校生活もようやくいつものペースで動き始めまして長い臨時休校や外出自粛などによって色々な不安が湧いた人も多いように思います。周りの状況が見えないのが取り残されているのではないかと…。でも、学校生活が動き出すと周りの状況が見えてきて、自分だけではなかったことに少し気持ちがラクになった人もいます。また、いつもと違う生活にも“だんだん慣れてくる力”も持っていると思います。でも、1人でいると右のシッタカブッタのように不安なことばかりに意識がいき、気持ちがどんどんネガティブ（否定的・消極的）方向に傾きがちです。誰かと話すことによってちょっと違う視点が入り、ポジティブ（肯定的・積極的）に思えることも多いと思います。こういう時「ブッタとシッタカブッタ2」こそ家族や先生、友だちといろいろ話す時間が増えたら良いですね。 小泉吉宏作



活はもちた。突然き起こっ自分だけ

不安になることがあればいつでも話に来てください。一緒に考えていきたいと思えます。

○相談日 7月 10日 17日 31日

8月 28日

○時間 11:00 ~ 17:30まで

○相談場所 カウンセリングルーム (正面入口 右手)

○申し込み窓口 担任の先生、生徒指導の先生、直接カウンセラーまで

2020.7.9 スクールカウンセラー