

# 9月 カウンセリングルーム(通い)

## 2学期がスタートしました



2学期が始まり1週間ほどたちました。生活リズムは戻ってきましたか？今年の夏も暑い日が続き、気づかないうちに身体の疲れもたまっていると思います。まずは生活のリズムを戻し身体の調子を整えましょう。2学期は体育祭などの行事もあります。みんなで何かをするときにはいろいろと気を使うこともあると思います。そういう意味ではこころの調子も整えていけたら良いですね。

## 休み明けのころは…

今年の夏休みはコロナによる行動制限がありませんでした。でも“思っきり、自由に”とはいかなかったかもしれませんね。そして休みの終わりが近づいてくると“何となく憂鬱だなあ”“なんか落ち着かないな”と感じた人はいませんか？部活動などで学校に来ていた人も多いたと思いますが、学校から離れていた人も多いたと思います。そうなるとうだちや先生の姿が見えなかった分、“みんなどうしていたのかな”“自分の知らないところで…”などと不安に思い、“学校がしんどいな”という気持ちになった人もいるのでは…。実際に始めてみてどうですか？うだちや先生の顔を見たらホッとして今までのペースを取り戻せたら良いのですが、なかなかペースがつかめない人もいるかもしれません。そんな時、“お腹が痛い”“頭が痛い”とこころよりも先に身体の方が反応を見せることがあります。すべてがこころから来ているとは言いませんが、病院で見て「ブタのいどころ」小泉吉宏作もらっても原因がないときは自分のこころに目を向けてみて下さい。平静を装って頑張っている、何か不安なことや上手くいかないことがあるかもしれません。何か気づいたら一人で抱え込まずに、いつでも話しに来て下さい。

今年も暑い夏が過ぎ、秋の気配が感じられる。体調も少しずつ回復している。でも、心はまだ休みの終わりに慣れない。学校生活はまた始まる。みんなどうしていたのかな。自分の知らないところで、何かあったのかな。不安に思っている。学校がしんどいな。この気持ち、どうしたらいいのかな。



- 相談日 9月 2日 9日 15日(木) 30日  
10月 7日 21日 28日  
11月 4日 11日 18日 25日

○相談時間 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 藤原先生、直接五島まで