

スクールカウンセラーだより

令和6年度2学期

スクールカウンセラー 大森 茂美
(公認心理師・臨床発達心理士)

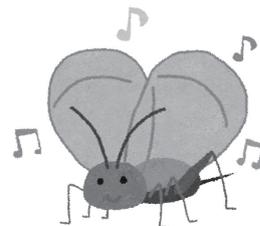
2学期が始まりましたね。今年の夏休みは暑かったですね。まだまだ残暑厳しい日が続きます。自分の体やこころが疲れているなど感じたら、無理をせず休めてあげることが大切です。

【がんばりすぎのサイン】

- *どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- *いつもより集中できず、気が散ってイライラする
- *人や自分を傷つけてしまったり、物を壊してしまう など



がんばりすぎのサインに気づいたら… それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です。気がつかないうちに疲れがたまりすぎているのかもしれない。自分を責めたり、一人で抱え込まず、家族や友達、先生、スクールカウンセラーに話してくださいね。



ハツ山小学校の相談日(2学期)

9月	2日(月)
10月	7日(月)
11月	25日(月)
12月	16日(月)

相談時間 9:00~16:00

予約方法: 担任の先生を通じて、または学校に電話して、相談日時を予約して下さい。

白山中学校の相談日(2学期)

9月	9日(月)・24日(火)
10月	8日(火)・28日(月)
11月	11日(月)・26日(火)
12月	10日(火)・17日(火)

相談時間 9:00~16:00

※白山中学校の相談日も、予約が入っていない場合はご利用いただけますので、小学校までご連絡ください。

～保護者の皆様へ～

「子育ての不安」など、保護者の皆様の身近な悩みも受け付けております。お気軽にご相談ください。