

令和8年度2学期

スクールカウンセラーだより

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・精神保健福祉士)

がっき はじ

ことし なつやす あつ

ざんしよきび ひ つづ

2学期が始まりましたね。今年の夏休みも暑かったですね。まだまだ残暑厳しい日が続きます。自分の体やところが疲れているなと感じたら、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落ち込んでやる気が出ない
しゅうちゅう きち おこ きで
- * いつもより集中できず、気が散ってイライラする
ひと じぶん きず もの こわ
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊してしまう など



き

いっしょうけんめい

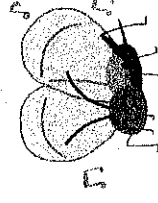
なに

しょうこ

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だけの証拠です。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。

かぞく ともだち せんせい

はな



ハッ山小学校の相談日(2学期)

9月	7日(月)・29日(火)
10月	27日(火)
11月	16日(月)・30日(月)
12月	14日(月)

相談時間 9:00～16:45 (相談受付は16時まで)

予約方法:担任の先生を通して、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	1日(火)・15日(火)・24日(木)
10月	5日(月)・26日(月)
11月	2日(月)・24日(火)
12月	1日(火)・21日(月)

相談時間 9:00～16:45 (相談受付は16時まで)

※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。