

今年も暑い夏が続いています。皆さんの夏休みはいかがでしたか。新型コロナウイルスの影響を強く受けていた私たちの生活が、少しずつ制限が緩和されてきています。ただし、単純に以前に戻るといえることにはならない様子です。苦勞したこの数年に、変化したことの中に私たちがより生きやすくなるヒントも詰まっているようにも感じます。

行動が制限されることも変化なら、行動が緩和されていくことも変化です。いずれにしろ環境の変化が起こる時は体調が変化しやすく、心も不調をきたしやすくなります。「何だかおかしいな」「何かうまくいかないな」ということが起こるのもある意味普通のことです。

不調が長引いたり、自分の変化についていけないような気持ちになる時は、カウンセリングの利用も検討してみてくださいね。

[スクールカウンセラー]

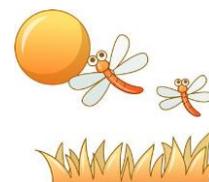
## カウンセリング開催予定日時 [10月～3月]

【曜日】 火曜日・木曜日      【時間】 午前9時30分～午後3時30分

相談「ポトス」知っていますか？保健室前の廊下に設置してあります。困ったとき、誰にも言えなくて悩んでいるとき… 利用してください。

**みなさんの相談の秘密は守ります。相談方法なども希望に沿いたいと考えています。**  
一人で悩まずにとりあえず相談をしてみてもはどうでしょうか？

10月	11月	12月	1月	2月	3月
3日(火)	2日(木)	5日(火)	11日(木)	1日(木)	7日(木)
5日(木)	7日(火)	7日(木)	18日(木)	6日(火)	8日(金)
10日(火)	9日(木)	12日(火)	25日(木)	8日(木)	12日(火)
12日(木)	14日(火)	14日(木)	30日(火)	13日(火)	14日(木)
24日(火)	16日(木)	19日(火)		15日(木)	
26日(木)	21日(火)			20日(火)	



\*都合によりカウンセリングの予定日がやむをえず変更になることがあります。