

実は昨年と同じことを書いていたのですが、今年は本当に暑い夏でした。あまりに暑すぎて、夏のうちに済まそうと思っていた作業になかなか取りかかれないほど。これからは毎年こんな夏が続くのかもしれません。皆さんはどんな夏を過ごされましたか。

夏の暑さにも振り回されますが、新学期が始まると、何か落ち着かない気分になることもあります。気候の変化によって自律神経が乱れることから、やる気がでないとか、感情のコントロールができないなどいろいろな心の不調が表れやすくなります。そんな時は、きちんと食事をとってしっかりと睡眠をとることが回復の助けになります。でも、食事や睡眠がうまく取れなくなったり、ゆっくり休んでも調子が戻らなかったりする時は、他の理由があったりすることもあります。そんな時は、カウンセリングの利用を検討してみてください。一緒に考えていきましょう。

〔スクールカウンセラー〕

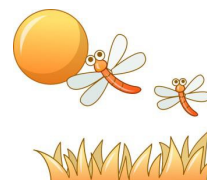
カウンセリング開催予定日時 [10月～3月]

【曜日】 火曜日・木曜日 【時間】 午前9時30分～午後3時30分

相談「ポツ」を知っていますか？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
2日(木)	4日(火)	2日(火)	13日(火)	3日(火)	3日(火)
7日(火)	6日(木)	4日(木)	15日(木)	5日(木)	5日(木)
9日(木)	11日(火)	9日(火)	20日(火)	10日(火)	10日(火)
21日(火)	13日(木)	11日(木)	27日(火)	12日(木)	12日(木)
23日(木)	18日(火)	16日(火)	29日(木)	17日(火)	17日(火)
30日(木)	20日(木)	18日(木)		19日(木)	



*都合によりカウンセリングの予定日が変更になることがあります。