

スクールカウンセラー^{たよ}便り vol.2

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの井上 聖子(いのうえ しょうこ)です。

まだ暑い日が続いていますが、2学期が始まりましたね。みなさん、夏季休業中はどんなふうにご過ごされましたか？私は、体質改善のために食生活を変えたり新しい勉強を始めたりと忙しい毎日でした。また、一番の夏の思い出は、知人のついでで孵化したばかりのウミガメの赤ちゃんが海に帰ってゆく場に立ち会えたことです。波間に見える小さな頭が遠くなっていく姿にじんとしました。ウミガメは、はは親が産卵してから60日間で孵化し、誰に教えられなくても海を目指します。20年後に生まれた浜に戻ってくるのですが、その間には天敵に襲われることやアクシデントなどのリスクがあり、無事に帰ってこれるのは全体の1割程度です。20年後、浜に戻ってくるウミガメのように私も大きく成長していきたいなと思いました。みなさんは、20年後の自分というとどんなことを想像しますか？また教えてもらえると嬉しいです。

さて、2学期と言えば行事がたくさんあって忙しい期間ですが、そんな時こそ体調を調えながらいきましょう。特に9月前半は、少し早めに就寝するなど生活のリズムの変化を意識した生活を心がけると、心身の負担を減らせると思います。もし、相談事があればカウンセリングルームも活用してみてください。みなさんが話しやすい場所をつくってお待ちしています。

<カウンセリングの日程のご案内>

- 相談日時：火曜日 10:30~16:25 (1回約50分) ※学校行事等で変更となる場合があります。
- 対象者：潮見中学校の生徒・保護者
- 相談内容：自分の気持ちや身体に関する事、家族・友だち関係について、子育てについて、勉強のこと、学校生活など
- 相談場所：潮見中学校 (カウンセリングルーム)
- 申込方法：担任の先生か教頭先生を通して予約を入れてからお越しください
- 問合せ先：潮見中学校 Tel: 0797-34-1601
- 2学期の相談予定日 (事情により予定を変更する場合があります)
 - 9月2日(火)・9月16日(火)・9月30日(火)
 - 10月7日(火)・10月21日(火)・10月28日(火)
 - 11月4日(火)・11月18日(火)・11月25日(火)
 - 12月16日(火)・12月23日(火)

お話にこられたら…
じっくり聴きます
悩みを一緒に考えます
秘密は守ります

