

一向に夏の強い日差しが和らぐ気配がないまま、気が付けば9月になってしまいました。「この暑さはいつまで続くのだろう」と思っている人も多いのではないのでしょうか。2学期が始まり、久しぶりに友達と会えた喜びや、この夏の経験を通して成長を実感した人もいることでしょう。その一方で、休み明けの体や心の重さを感じている人も少なくないはずです。

「やる気が出ない」「気持ちの整理がつかない」——そんなときは無理に自分を変えようとしなくても大丈夫です。まずは一日の中で、小さなことを少しずつ整えてみましょう。朝の支度を10分早めにする、休み時間に友達とひとこと言葉を交わす、好きな音楽を聴いて気分を切り替える…そうした小さな積み重ねが、心の調子をゆっくりと戻してくれます。

相談室の利用について

「ちょっと立ち止まりたいとき」に使える場所が相談室です。気持ちを言葉にしてみることで、少し整理がつくことがあります。担任の先生や、相談室の先生、顧問の先生と話をしていてもいいと思いますし、臨床心理士のカウンセラーも下記の予定で来校し、生徒や保護者のみなさんの相談に応じてくださいます。希望する場合は、担任や保健室（養護教諭・工藤先生）や相談室の先生（西島[1年部]・久保木・吉田睦・猪俣[2年部]・折田・川口[3年部]）に申し出てください。申込用紙は相談室前にあります。電話での申し込みも可能です。時間を調整後、確定した日時をお伝えします。予約枠が空いていれば、当日直接来室も可能です。

カウンセラー来校予定日時・場所

月	日（曜）
9	4（木） ・ 18（木）
10	2（木） ・ 16（木） ・ 30（木）
11	20（木）
12	4（木） ・ 18（木）
1	15（木） ・ 29（木）
2	5（木） ・ 19（木）

時 間 ① 15:00 ～ 16:00
② 16:00 ～ 17:00
③ 17:00 ～ 18:00

場 所 本校相談室
（管理棟2階と理科棟2階の間の
渡り廊下放送室の奥です）

*カウンセラー来校日は、都合により変更する場合あり

外部の相談機関もあります。匿名で相談もできます。お守りのつもりで・・・

●『静岡県うちあけダイヤル』①24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310

② 若者こころの悩み相談窓口 0800-200-2326

③ LINE 相談 ⇒



●『すこやか教育相談 24』 電話：0120-0-78310(無料) 24 時間対応の電話相談窓口です。