

スクールカウンセラー通信 No.3

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ スクールカウンセラーの磯部です♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

「五月病2」

ゴールデンウィークが明けてから、「気持ち悪い」、「眠い（眠れない）」、「だるい」、「吐き気がする」と訴える高校生に出会います。

学校生活に慣れて緊張が減り、疲れを感じやすくなっていたり、また、日によって寒暖差が大きいため体調を崩しやすい時期です。

中間テストも終わり、少し気が抜けて、夜更かしをしがちかもしれません。好きなことをしてストレス発散も大事ですが、夜更かしはほどほどにして、規則正しい生活を心がけてください。もし調子の悪さが続くようなら保護者や先生に相談してくださいね。スクールカウンセラーもどうぞ！！

相談時間 (原則) 月曜日

13時20分から17時20分

場所 E棟1階の相談室

申し込み方法

予約制ですが、放課後などあいている時間があれば、のぞきに来てくださいね。大学の進路先に心理学を考えている人もどうぞ！！直接部屋に来てもらえれば、誰にも知られずに匿名で相談を受けることもできます。

担任、教育相談の先生、保健室の先生に申し込んでください。

保護者の方も相談できます。

今年度の予定 (変更する場合があります)

月	日
6月	3日・10日・17日
7月	1日・8日
8月	休み
9月	9日・25日(水)・30日
10月	2日(水)・21日・23日(水)・28日
11月	11日・18日・25日・27日(水)
12月	9日・16日
1月	20日・27日・29日(水)
2月	3日・5日(水)・10日・17日
3月	10日