

——。スクールカウンセラーからのお知らせ。——

臨床心理士・公認心理師 森 歌織

松原五中の生徒のみなさん、こんにちは

スクールカウンセラーの森 歌織(もり かおり)です。

新学期は新しいことが始まる時期！

新しいことをすると、必ずところはストレスを感じています。

そのストレスは必ずしも悪いものではありません。そのストレスがあるからこそ、頑張ったり、成長したりできるからです。

でも、頑張った後にはリラックスが必要です。

「お風呂で汗を流す」「好きな音楽やテレビを楽しむ」「推しに癒される」「思いつき体を動かす」「家族と何気ない会話をする」などです。

きっとみなさんそれぞれの性格や好みにあったリラックス方法があると思います。

ここと身体のバランスを上手にとることが、自分なりに頑張りが続けられる秘訣ですね。

スクールカウンセラーは、みなさんの頑張ろうとしている気持ちを応援し、悩んでいることがあればどうすればいいかを一緒に考えていく仕事です。みなさんが、ここと身体のバランスを上手にとれるようにお手伝いできることがあるのではないかと思います。

どんな内容の相談でもかまいません。こころの元気がなくなった時は、少しずつゆっくりとでも回復する方法を一緒に探しましょう。

★みなさんが生き生きと素敵な中学生を送れるように応援しています★

相談日時：
毎週木曜日

相談時間：
2 時間目～放課後
(16 時まで)

相談場所：
ハートビアルーム
(保健室の前のお部屋)

予約方法：
担任の先生、もしくは
職員室の先生にきいて
みてください。

※相談内容の秘密、プライバシーは守ります。

※保護者の方のカウンセリングも受け付けています。



保護者のみなさま お子さまのご入学・ご進級おめでとうございます

カウンセリングは、今お子さまが抱えている悩みや課題について一緒に考えることのできる場所です。

子どもがひとりでは解決できない問題があれば、周りの大人は、ヒントになるかもしれない知恵を貸して見守ること、その子の資質を大切にサポートしていくことが大切なのではないかと考えています。

保護者のみなさまも、悩んでいることがあれば、だれかと一緒に考えてみてください。その役割のひとりとして、スクールカウンセラーも保護者のみなさまの力になりたいと思っています。