

スクールカウンセラー便り

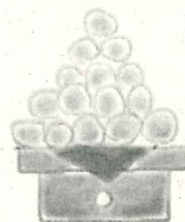
令和5年9月号

大阪府立東淀工業高等学校

スクールカウンセラー 森 弥生

本当に毎日、猛暑続きの夏休みでしたが、どんな風に過ごしましたか？
今年は4年ぶりに制限なしのイベントが各地で催されました。十分に満喫した人、部活動を頑張った人、受験勉強に取り組んだ人、夏バテしてしまった人、それぞれあると思いますが、ちょっぴり長い2学期が始まりました。最後まで、元気に乗り切るためには、心身共に健康でなければなりません。暑さと長期休暇によって、生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか？ 早く戻すように努めましょう。まだまだしばらくは、暑い日が続くようですし、新型コロナの感染者も増えています。熱中症や感染症に気を付けて、学校生活を楽しんでいきましょう。

さて、気持ちの調子はいかがでしょう？
嫌なことや辛いこと、迷いや困っていることがあるけれど、一人で考えて、心の中にため込んでいる人はいませんか？
心の中がストレスでいっぱいになって、あふれてしまう前に、少しずつ捨てていくことが大切です。



『誰かに話す』ことや『ノートに書く』ということです。スクールカウンセラーもみなさんのお話を聴かせて頂き、「どうすればいいのか」を一緒に考え、改善に向けてお手伝いをしています。相談はもちろん、休み時間など、気分転換しに来てください。

保護者のみなさまへ

お子様の様子に、気になることや心配しておられることがありましたら、お気軽にご来談ください。

<今月の開室日> 8日(金) <10月の開室日> 20日(金)

時間 午前11時30分～午後5時 予約制

場所 1階相談室(事務室前)

