

## スクールカウンセラーだよ



東中学校の皆さんこんにちは。

スクールカウンセラーの長谷川です。

新年度が始まって、2ヶ月が過ぎようとしています。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？コロナウイルス対策をしながら、中体連に向けての心と体作り、学校生活の中での毎日の勉強などなど。。。中学生は忙しいですね。気分転換をしっかりとしながら、有意義に過ごしてほしいと思います。

さて、“5月病”という言葉聞いたことありますか？ 新年度が始まって、期待と不安を抱えて頑張りを見せてきたことと思いますが、人はそう長く頑張り続けることはできません。1ヶ月を振り返って、現在の自分の体調・心の状況について一度考える時間を取ってみてください。

以下の項目に該当する人はいませんか？

気分の 変化	落ち込むことが増えた 不安で落ち着かない イライラして怒りっぽい
行動の 変化	今まで好きだった趣味を楽しめなくなった 人付き合いが嫌になり、人と会わなくなった 集中力が落ちて、仕事（勉強、やること）のミスが多くなった 仕事（勉強、やること）の作業量が多く、時間内に終わらない
身体面の 変化	夜眠れない、もしくは寝すぎてしまう 食欲がない、もしくは食べ過ぎてしまう 頭痛がする

（マンガでわかる認知行動療法 大野裕著 池田書店より抜粋 長谷川一部改変）

環境が変わって1・2週間は、体を日常生活に戻すためにこのような状態になることもしばしば…。しかし1か月以上経ってもなかなか調子が戻らないという時には、体が心の警報を鳴らしているのかもしれません。その時には、先生・SCに声をかけてください。

今後のスクールカウンセラーの来校予定日

【1 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
4	16 (金)	5	7 (金)	6	4 (金)	7	2 (金)
	23 (金)		21 (金)		18 (金)		16 (金)
			28 (金)		25 (金)		

【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	27 (金)	10	1 (金)	11	5 (金)	12	3 (金)
9	3 (金)		15 (金)		12 (金)		10 (金)
	17 (金)		22 (金)		26 (金)		17 (金)
	24 (金)						

【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	14 (金)	2	4 (金)	3	4 (金)
	21 (金)		18 (金)		
			25 (金)		

勤務日 金曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 9：30～16：15

校内を散歩してるよ♪  
どんどん話しかけてね！



保護者の方々へ

何かお困りのことはありませんか？ 保護者の方々が不安定になってしまうと、自然とお子様にも影響が出てきてしまいます。困りごとがあって、誰にも話せずに悩んでいらっしやいましたら、スクールカウンセラーに話してみませんか？ その時は教頭先生または担任の先生に伝えていただき、スクールカウンセラーの勤務日を確認していただければと思います。（東中学校 Tel：0242-66-2329）