

スクールカウンセラー便り



スクールカウンセラー 紹介

名前 山本 悠介

なまえ やまもと ゆうすけ

好きなこと 海にもぐること
温泉

ひとこと

自分の子どもが歩きそうで歩かなかったり、何か言葉を喋りそうで喋らなかったりと期待の波が上下する日々生徒たちも親の期待の波を感じているのかなと想像しています。

保護者の方へ

保護者の方もお子様のことで何か不安や違和感を感じたら相談に来ていただけるとありがたいです。

もちろん、面接の内容は学校に伝わることはありませんので、ご安心ください。

学校にきている時間

毎週木曜日10:00～16:00

相談の申し込みは先生を通して予約してもらるか直接スクールカウンセラーに声をかけてください。

“ちょっとしんどいなあ”が続いたら

みなさんは夏休み楽しく過ごせましたか？

夏休み中は伸び伸びとダラダラ過ごせたけど、学校が始まるとそんな日々が遠くなります。そこで2学期のはじまりに“ちょっとしんどいなあ”が続いた時の対処法を今回はお伝えしようと思います。

①いつもより少しだけ早く寝てみませんか？

夏休みに生活リズムが崩れてしまうのは仕方のないことなので、みなさんも朝は頑張っていると思います。それも“ちょっとしんどいなあ”の元になっているかもしれません。それなら一日が「ちょっと物足りない」と思うくらいの時間に寝てしまうと気持ちよく起きられる確率が高まります。

②“ちょっとしんどいなあ”を言葉にする

最初は自分でも何がしんどいのかはさっぱりかもしれません。なんかダルイやイライラしていると感じを言葉にするだけでも少しは落ち着いてくると言われています。そこに話し相手がいることはさらに効果が高まりますので、友人や家族、先生に率直「今日は調子悪い!!」と試してみるのもひとつです。

誰にも話せない時は紙に書くことをおすすめします。出来れば小さい付箋に「ちょっとしんどいなあ」ということを一個ずつ書いて紙に貼って眺めると自分の気持ちが整理されますので、試してください。