スクールカウンセラー便り

自己紹介（じこしょうかい）

名前　山本　悠介
なまえ　やまもと　ゆうすけ

好きなこと　ダイビング
スキー

ひとこと

みなさんは冬休みは楽しめましたか？　私はお年玉を渡す方になったのでちょっぴり懐が寒くなってしまいました。

話しに行きたいと思ったら…

毎週木曜日に来ていますので、担任の先生などに予定を確認してもらって３階のカウンセリングルームにきてください。

いつのまにか忍び寄る気分の落ち込み

　最近、なんかやる気がでない。本当はもっとやりたいことがあるのに全然できない!!ってことありませんか？
それは「隠れ落ち込み」かもしれません。
＜主な特徴＞
・気分が落ち込むことが多くなる
・疲れやすくなる
・体を動かす、何かを始めるのがおっくうになる
・楽しめていたことが楽しく感じられなくなる
・過食になる(食欲がなくなるという方もいます)
・過眠になる

　心当たりがある人は、最初にしてほしいのは自分が本調子ではないことを自覚してください。この時に無理に元気を出そうとするともっとしんどくなるので注意です。
　対策は規則正しい生活とお肉やお魚をしっかりと食べるなどがあります。加えて大事なのが人とおしゃべりすることです。
　普段から意識してみてやってみてください。

保護者の方へ

　保護者からの相談も受け付けております。最近、ちょっと様子がおかしいかもという些細な違和感を話に来るだけで全然かまわないので、お気軽に話に来てください。