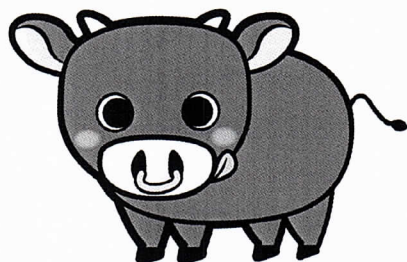


スクールカウンセラーだより



小原田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が、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ない。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	20 (火)	5	11 (火)	6	8 (火)	7	6 (火)
	27 (火)		18 (火)		29 (火)		13 (火)
			25 (火)				

【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	31 (火)	10	5 (火)	11	2 (火)	12	7 (火)
9	7 (火)		19 (火)		9 (火)		14 (火)
	21 (火)		26 (火)		16 (火)		21 (火)
					30 (火)		

【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	18 (火)	2	1 (火)	3	1 (火)
			8 (火)		8 (火)
			15 (火)		15 (火)

勤務日 火曜日（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 10：00～16：00

校内を散歩してるよ♪
どんどん話しかけてね！

