

# カウンセラー便り

令和4年9月 柏中学校スクールカウンセラー

2学期から、本校のスクールカウンセラーとして着任いたしました松尾純子と申します。これまで小・中・高でカウンセラーをしてきました。みなさんの学校生活を応援したいと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。

さて、夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校モードへの切り替えは上手くいらっしゃいますか？ 残暑が続いていますので、体調に気を配りながら徐々にペースをつくっていきましょう。

みなさんの中に、

1. 寝つきが悪くなったり、夜や朝に目を覚ます。
2. 食欲がなくなり食べれなくなったり、反対に食べ過ぎてしまう。
3. 肩こり、頭痛、腹痛、腰痛など身体が痛む。

という状態が、週に数回起こるといふ人がいましたら、先生に言いカウンセリングにつないでもらってください。

これらはストレス症状と言います。

ストレスは誰にでも起こるものですので、上手く付き合うために自分に合ったリラクゼーションを身につけていくことが大切です。たとえば、音楽を聴いたり、運動をしたりなど、くつろげる時間を過ごすのがよいでしょう。

カウンセラーの2学期の来校日は以下の通り（主に水曜日）です。

保護者の方のご相談も承ります。

お電話での相談も可能です。（職員室：04-7146-1167/

相談室直通：04-7146-1625）



日：9/5（月）、9/14、9/26（月）、10/12、10/19、11/2、11/7（月）、  
11/16、11/30、12/5（月）、12/14、12/21。

時間：9：00～16：00

\*相談予約は、担任教諭か養護教諭までご連絡ください。