カウンセラー便り

令和５年４月　柏中学校スクールカウンセラー

　ご入学、ご進級、おめでとうございます。

　スクールカウンセラーの松尾と申します。どうぞ、よろしくお願いいたします。

　みなさん、新しい学校やクラスはいかがですか。力が入り過ぎてはいませんか。変化は、人にストレスを与えます。変化に慣れるのには時間がかかりますが、人を成長させてくれます。しかし、がんばりすぎるとストレスにたえられなくなるときがあります。適度な運動や遊びなどをリラクゼーションに取り入れ、ストレスと上手につきあうことを心がけましょう。

　次の問いにこたえ、あなたの状態をチェックしてみてください。

１．体と心の状態についてうかがいます。

元気いっぱい　　だるい　　イライラしている　　食欲がない　　よく眠れない

２．家庭での過ごし方についてうかがいます。

① 規則正しい生活をおくっている

そうだ　　まあそうだ　　ややちがう　　ちがう

② 規則正しい生活をおくるため、応援してくれる周囲の人がいる

いる　　少しいる　　いない

３．周囲の人たちについてうかがいます。次の人たちとはどれくらい気軽に話ができますか。

① 先生	非常に気軽	気軽	気軽ではない	まったく気軽ではない
② 友だち	非常に気軽	気軽	気軽ではない	まったく気軽ではない
③ 家族	非常に気軽	気軽	気軽ではない	まったく気軽ではない

　「ない」「ちがう」のチェックが３つ以上ある人は、一度相談室を訪れてみてください。

保護者の方のご相談も承っております。どうぞ、ご活用ください。

１学期の来校日　4/12(水)　4/17(月)　4/24(月)　5/8(月)　5/15(月)　5/22(月)
6/5(月)　6/12(月)　6/19(月)　6/26(月)　7/3(月)　7/10(月)　7/19(水)

＊相談予約は、担任教諭か養護教諭までご連絡ください。（生徒指導主任・教頭などもお受けします。）