



スクールカウンセラーだより

神奈川県立綾瀬高等学校 スクールカウンセラー 青島 芳子

もう少し 猛暑が続いた夏休みも終わり、学校生活が始まりました。

綾瀬高校のスクールカウンセラーとして、9月から担当することになりました青島芳子です。

どうぞよろしくお願いします。

まだまだ気温が高い日が続き安定しませんが、学校生活のリズムに慣れていきましょう。



……身体や心の状態が安定していくために……

ぐっすり睡眠がとれているか、チェックしてみましょう

睡眠は、神経の疲労を回復させます。まずは、睡眠をしっかりとりましょう。

ホッとあんしん、ぐっすりすいみん

9月は夏休み明けで、気づかないまま疲れがたまりやすい時期でもあります。

ある程度のストレスを抱えて、人は日常生活を送っています。毎日気になることを我慢しながら自分一人で、

耐え抱え込んでしまうと、夜眠れない、食欲がない、登校したくない、気持ちが悪い、頭やお腹が痛い、など、

身体症状に出ることもあります。イライラしたり、我慢している感情を、ひとりで抱えずに、少しずつ言葉にしま

しょう。ありのままを話しくい、感情を言葉に整理できない時は、スクールカウンセラーと一緒に考えていきませんか。

ひとりでがまんしないで おはなしきかせて

スクールカウンセラーの相談日



◎原則的に毎週月曜または金曜日他（予約時間は先生に確認してください。）

- ・9月1日（月）
- ・5日（金）・17日（水）・19日（金）・29日（月）
- ・10月9日（木）・17日（金）・23日（木）・24日（金）・30日（木）

□保護者の方も利用できます。