

# 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

もうしよ つづ なつやす おわり がっこう、せいかつ はじ  
猛暑が続いた夏休みも終わり、学校生活が始まりました。

あやせ こうこう 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。

どうぞよろしくおねがいします。

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



………からだ、こころ、じょうたい、あんてい  
………身体や心の状態が安定していくために………

ぐっすりすいみん  
ぐっすり睡眠がとれているか、チェックしてみましょう

すいみん、しんけい、ひろう、かいふく  
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

がつ、なつやす、あ 9月は夏休み明けて、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、

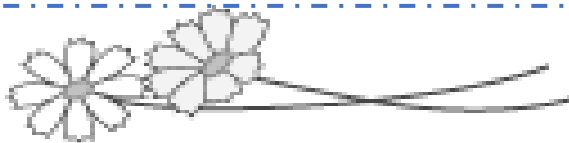
た、かか、こ 耐え抱え込んでしまうと、夜眠れない、食欲がない、登校したくない、気持ちが悪い、頭やお腹が痛い、など、

しんたい、しょうじょう、で 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。ありのままを話しにくい、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 おはなしかせて

スクールカウンセラーの相談び



げんそくてき まいしゅうげつよう ①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。