

赤阪小保護者の皆様にも
参考に配付させていただきます
〔令和4（2022）年8月29日〕



スクールカウンセラーだより 2 学期

千早赤阪村立中学校
スクールカウンセラー 前田咲子

生徒のみなさん、保護者のみなさんこんにちは。今年は例年以上に暑い夏でしたが、楽しい夏休みを過ごせましたか。部活や勉強に取り組んだ人、自分の好きなことに熱中した人、いつもと違う遊びができた人、ひたすらのんびり過ごした人、いろんなことで忙しく過ごした人、色々な夏休みの過ごし方があったと思います。どんな夏休みだったかまたお話を聞かせてください。

いよいよ 2 学期が始まりました。2 学期にはこんなことをしよう!これをするのが楽しみ!といった目標はありますか。あるいは、もっと夏休みだったら良かったのと思う気持ちが強くて、夏休み明けがつかく感じるかもしれません。まずは生活のリズムを元に戻すようにしましょう。食事の時間や、朝起き・寝る時間をなるべく一定にするようにしましょう。朝起きるのがつらい方はまずやりたいこと、やってみたいこと、やれそうなことなどを目標にしてもいいかもしれません。

天気予報でもまだまだ暑い日が続くと言っています。それぞれのペースで毎日をお過ごしください。

● 相談は秘密厳守です（必要と判断した時も了解を取ってから他の人にお伝えします）

生徒さんは、なんとなくしんどい、毎日楽しくない

勉強のことや友達のことなどで心配がある

家のこと、自分のことをきいて欲しい

心のことを知りたい

など

保護者の方は、子育ての相談がしたい

子どもとの関わり方で悩んでいる、難しいと感じる

子どものことで相談できる人が見当たらない

など

日時： 毎週金曜日 10 時 45 分から 17 時

千早小吹台小学校—— 9 月 9 日、11 月 25 日

赤阪小学校—— 10 月 21 日（※1）、12 月 16 日（※2）

場所： 中学校の 2 階、進路室内談話室 ※1・※2の日は、赤阪小学校で実施します。

対象： 小学校、中学校の児童生徒、保護者

申し込み： 各学校の担任、教頭先生にお問い合わせください

中学校の生徒のみなさんは休み時間に談話室に来てもらってもいいです