

生徒の皆さんへ

スクールカウンセラーだより



令和6年4月16日

蒲刈中学校スクールカウンセラー

小林 裕子

～ 新年度が始まりました！ ～

蒲刈中学校の皆さん、今年度スクールカウンセラーとして蒲刈中学校に来ることになりました小林裕子です。よろしくお願いします。

新年度がスタートし、木々の緑や海の温かな光が目にもまぶしい時期になりました。新しい生活にはもう慣れましたか？

新年度は、緊張感もあり体は頑張っていますが、人間の体はずっと頑張り続けることは難しいです。生活に慣れてきて、緊張感がゆるんでくると体調を崩しやすくなり、物事を続けにくくなる時期でもあります。体が疲れてきている時に頑張り続けると、良い結果に結びつかないこともあります。リフレッシュのポイントは、体が疲れている時は、素直に休むこと。少し休憩をいれることで、またじわじわと気力もわいてきますよ。



©DESIGNALICE

相談室では、困っていること、悩んでいること、友達とのことなど、些細な事でも話すことができます。カウンセラーに相談することは特別な事ではありません。話すことで頭の中を整理したり、モヤモヤしていることの吐き出しもできます。

スクールカウンセラーは、皆さんが学校で生き生きと過ごせるよう、お手伝いしたいと思っています。気軽に相談に来てくださいね。

※ 次回来校日は、4月 日(火)です。よろしくお願いします。