

# スクールカウンセラー便り

令和5年8月28日

生徒の皆様、保護者の皆様

枚方市立津田中学校  
スクールカウンセラー 丸山友久

津田中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの丸山です。

夏休みも終わり、二学期が始まりました。皆さんは楽しい夏休みを過ごすことができましたか？「まだ始まって欲しくない」「もっと夏休みでいたい」といった声が聞こえてきそうですね。気持ちはよく分かりますが、現実には厳しく、気持ちを切り替えていくしかありません（涙）。とはいえ、なかなか学校モードをONにすることができない人も多いのではないのでしょうか。

長い休みの中、過ごし方、生活のリズム、関わる人もいつもと違ったと思います。でも自分も周りもいつもの学校生活に戻っていく。こういった環境の変化に人はストレスを感じやすくなり、気持ちはやろうとするのだけど、身体が付いてこないということが起きがちになります。「あれ、何かおかしいな？」「いつもと違う感じがする？」「よく分からないけど何かしんどい」と感じるなら、それは「大したことじゃないし」と思うのではなく、信頼できる家族、先生、友達に話してほしいと思います。もちろんスクールカウンセラーが話を聞くこともできるので、なかなか人には言えないことがあれば是非、相談に来て欲しいと思います。毎週月曜日に出勤しているので休み時間に管理棟3階の心の教室へ来てもらうか、担任の先生に相談したいと伝えてください。少しでもしんどい気持ちが軽くなる手助けができればと思っています。

保護者の方の相談も承っております。お子さまのことで何か心配や気になることがあればご相談ください。申し込みは月曜日に直接お問い合わせいただくか、学校へご連絡ください。相談内容は厳守いたしますので安心してご相談ください。

## ○相談時間

月曜日 10時00分～16時45分

## ○場所

管理棟3階 心の教室（相談室）

## ○二学期の在校日（月曜日）

9月4日、11日、25日

10月2日、16日、23日、30日

11月6日、13日、27日

12月4日、11日、18日

## ○相談申込方法

学校へお電話でお問い合わせください。

050-7102-9200（平日 8時30分～17時）