

相談室だより No.3



所沢市立北野中学校 相談室
令和6年 9月3日

長いように思えた夏休みも終わり、2学期がスタートしました。始業式ではみなさんの元気な顔を見ることができて嬉しかったです。今週から平常の日課になりますが、今、みなさんの心と体の調子はどうでしょうか？学校に行くのがゆううつな人、生活リズムを立て直すのが難しい人もいるかもしれませんが、少しずつ自分にできそうなことから取り組んでみてください。あせらなくても大丈夫です。また、下記のように「いつもとちがう」と感じるとき、悩みや不安があるときは、一人で抱え込まずに保護者の方や先生など信頼できる人に助けを求めてください。相談室ではみなさんが安心して話せる環境を整えています。スクールカウンセラーの先生に相談することもできますので、困ったときは気軽に来てくださいね。

「いつもとちがう…」は黄色信号 ⚠

下の例のように「いつもの自分となんだかちがう」ときは、心がSOSを出しているのかもしれません。心配な状態が続く場合は、早めに信頼できる大人に相談してください。

また、友達の様子が心配なときには、「元気がないように見えるけど、何かあったの？」「一緒に先生に相談に行こうか？」といった声かけをして、「あなたのことが心配だよ」という気持ちを伝えてあげてください。友達の悩みがとても深刻だったり、どうサポートすればよいか判断に迷ったりした場合はぜひ大人に相談してほしいと思います。みなさんのやさしい気持ちが、友達のSOSを救うことにつながります。



食欲がない



心の中が不安やネガティブな
考えでいっぱいになる

気力が出ない・今まで好き
だったことが楽しくない



眠れない・夜中に
何度も目が覚める



参考：「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」厚生労働省

～保護者の方へ～

夏休みの間、お子様は元気に過ごせましたでしょうか。休み中に気になったこと、2学期からの学習や進路のことなど、ご心配なことがありましたら学校にご相談いただければと存じます。スクールカウンセラーへのご相談もどうぞお気軽にご予約ください。

9～11月 / スクールカウンセラーの来校予定日（相談予約受付・北野中学校職員室 ☎ 04-2948-6004）

有村スクールカウンセラー (金曜日 9:45～16:20)	9月 6日	10月 4・18日	11月 1・22日
森スクールカウンセラー (毎週火曜日 8:20～16:50)	9月 3・10・17・24日	10月 1・8・15・22・29日	11月 5・12・19・26日

※来校日の変更や先約が入っている場合がありますので、相談ご希望の際は事前のお問い合わせをお願いいたします。