

相談室だより

毎年思う、夏休み明けの気持ち

カウンセリング指導員

長い夏休みが終わり、学校にみなさんの声が戻ってきました。休み明けを楽しみにしていた人もいれば、「もう少し休みたかったな」と感じている人もいることでしょう。

「久しぶりに友達に会えるのが楽しみ」「勉強や行事に打ち込みたい」と前向きな気持ちの



人もいれば、「学校生活、大丈夫かな」「なんとなく気持ちが重たいな」と感じる人もいることでしょう。実は、どれも自然な気持ちです。

人は新しい環境や変化に直面すると、知らず知らずのうちに不安が高まることがあります。だから、「がんばらなければ」と自分を奮い立たせることも一つですが、「今の自分はどんな気持ちかな」と立ち止まって考えてみることも大切です。

もし、悩みや不安があれば、一人で抱え込まないでください。家族や友達、先生等、信頼できる人に話してみてください。2学期には「生活アンケート」や「教育相談」等、みなさんの学校生活の様子をうかがい、不安や悩みに寄り添う機会が予定されています。困っていること

や気になることがあれば、このような機会もぜひ活用してください。

困ったときに誰かを頼ることは、悪いことではありません。むしろ、自分を守り、成長につなげるために身に付けておいてほしい力だと思います。



2学期も自分のペースを大切にしながら、一歩ずつ進んでいきましょう。時には立ち止まったり、一歩下がってみたり。相談室はいつでもみなさんの相談を受け付けています。

【保護者の皆様へ】

夏休み明けは、生活リズムの変化による疲れや不安を感じやすい時期です。お子さんの表情や何気ない一言の中に、心のサインが隠れていることもあります。気になることがありましたら、どうぞ遠慮なく学校へご相談ください。

学校と家庭がパートナーとなり、お子さんのすこやかな成長を支えていければと思います。

2学期の教育相談関係の予定

【9月】

7日(月)～ 9日(水) 生活アンケート
16日(水)～28日(月) 教育相談

【10月】

5日(月)～ 7日(水) いじめに関する意識調査

【11月】

2日(月)～ 6日(金) WEB Q-U（よりよい学級づくりのためのアンケート）
30日(月)～12月2日(水) 生活アンケート

