

神崎カウンセラー通信



神崎高校の生徒の皆さん、保護者の皆さん、こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と木村と龍門です。どんどん暑くなってきましたね。お身体や心の調子はいかがでしょう？何か困ったこと、気になることなどあればどのようなことでも相談してくださいね。

こころのお話

ゲームやインターネットはほどほどに

期末テストも終わり夏休みがやってくると自由な時間が増えますね。そうするとゲームをしたりインターネットを楽しんだりすることも増えるかと思えます。ゲームやインターネットは楽しいですね。あっという間に時間が経ってしまいます。高校生の皆さんだけでなく、先生や保護者の方など大人の方もそのような経験あるのではないのでしょうか？ゲームなどを楽しむことは悪いことではありません。ただ、自分の日常生活（睡眠、食事、家族や友人との時間、勉強など）がうまくいかなくなるまでやるのはまずい状態です。日常生活があるからこそゲームやインターネットは「楽しみ」となるのです。時間を決め、うまく工夫して楽しんでくださいね。



夏休み明けの登校について

夏休みが明け、登校しづらくなる場合があります。学校に行けないとなると不安になると思います。気になること、心配なことがあればどのようなことでもご相談くださいませ。

※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば気軽にご相談ください。

キャンパスカウンセラーの利用について

キャンパスカウンセラー	内田多恵（臨床心理士・公認心理師）／木村蘭（臨床心理士・公認心理師） 龍門ヒサノ（学校カウンセラー）
相談できる人	生徒／保護者／教職員
相談できる内容	交友関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど
相談したい時	担任や保健の先生など教職員にお伝え頂き、予約してください。

☆7月の相談日…8日(木)・13日(火)・20日(火)です☆

☆8月の相談日…19日(木)です☆

(9月の相談日…8日(水)・16日(木)・30日(木)の予定です)

