

神崎カウンセラー通信

10月

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龍門です。もう10月ですね。二学期も一月が過ぎ、お疲れが出始める時期かもしれません。何かございましたら気軽にご相談くださいね。

こころのお話

季節の変化と心の調子について

空がだんだん高くなり、雲の様子も変わり、暑かった毎日が涼しくなってきました。季節が秋へと変化してきました。

季節が変わる時は気温差などで風邪をひきやすくなります。それと同じで心もしんどくなることが多い時期です（“季節性うつ”というものもあります。秋から冬にかけて調子を崩しだす

“うつ病”です）。この季節は学校生活も今年度の半分ほどに達し、勉強や人間関係も複雑化してくる時期です。「なんだかしんどいなあ」そう思った時は相談しやすい人に相談してください。食欲低下・眠れない・楽しみも楽しめない・頭痛や腹痛・気持ちがひどく焦る・頭の中が混乱する・わけもなく涙がこぼれるなどがある場合は早めにキャンパスカウンセラーを含む専門家（相談機関や病院など）にご相談ください。また、学校に行きにくい場合もご相談ください。



※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	<small>うちだたえ</small> 内田多恵（臨床心理士・公認心理師） / <small>りゅうもん</small> 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。



☆ 10月の相談日…8日(金)・13日(水)です ☆

(11月の相談日…9日(火)・17日(水)・25(木)の予定です)

