

# かんざき 神崎カウンセラー通信 つうしん



かんざきこうこう せいと ほごしゃ みなさま 神崎高校の生徒、保護者の皆様こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と龍門です。夏休みはいかがでしたでしょうか？新学期が始まりました。二学期も自分のペースを大切にしながら、日々を過ごしていただければ幸いです。

## こころのおはなし

### にがつき とうこう 二学期に登校しづらくなったら

にがつき はじ 二学期が始まりましたね。「ずっと夏休みだったらいいのになあ」「学校しんどいなあ」という気持ちの方もいらっしゃるかもしれませんね。それはそれでかまいません。どのように感じるかは人それぞれです。しかし、「学校しんどいなあ」が強すぎて、登校しづらくなり、実際に欠席が増えていくのは要注意です。それはあなたの心と体が学校生活にストレスを感じているサインだからです。



にがつき イベントが多いです。イベントは楽しい側面もありますが、ストレスの要因にもなり得ます。運動や練習が苦手だったり、集団で何かをするのが苦手だったり、皆で盛り上がりすぎるのが苦手だったりする人にとってはちょっとしんどい毎日かもしれません。あなたが「しんどい」と感じるのはかまわないのです。ただ、中学校と違って、高校では毎日の生活が高校卒業資格取得に関係しています。しんどくなった時に休んではだめとはいませんが、ストレスを感じていることを意識して、自分の状況を俯瞰し、これからどうしていきたいのか、何ができるのかを考え実施していくことは大切になってくるでしょう。そのお手伝いはできますから、何かあれば一人で悩まず相談してくださいね。相談することは変でも負けでもありません。あなたらしく生きるための方法の一つなのです。安心していらしてくださいね。

※保護者の方の利用も可能です。どのようなことでもご相談ください。



| キャンパスカウンセラーの利用について |  |
|--------------------|--|
| 相談をうける人            | 内田多恵(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、どのようなことでもかまいません。 |
| 相談したい時             | 担任や保健室の先生など教職員にお伝えいただき、予約してください。   |

☆9月の相談日・・・5日(木)・11日(水)・26日(木)です☆

(10月の相談日は・・・10日(木)・24日(木)・30日(水)の予定です)