



スクールカウンセラー便り 5月号

春はスタートの時！？

今年度から山手中学校・八幡小学校に異動しました。子どもたちの心身に目を向けながら保護者の方や先生方と共にかかわっていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

春には子どもたちの場合は入学や進学で、社会人なら職場で新しい人間関係が築ける時期です。今度こそ良い関係を作ろうと思っていたのに5月になって気が付けばいつものパターンにはまっている人もいないのではないのでしょうか。それが5月病になってしまう原因の一つでもあります。自分の周りの環境が変わると再出発しやすいのですが、その時にはまず自分を変える必要があります。でもすべてを変える必要はなくて、少しだけ行動パターンを変えてみましょう！

いつもの習慣を変える、後回しにしていた用事をやってしまうなどで十分です。それだけでも変化が出てくると思います。つまり春でなくても変えることができるのですが…春はなぜか自分を変えたくなる季節です。



相談室の開放時間

基本的に火曜日の9:50~16:35に学校にいます。学校の中にある相談室で話を聞かせていただきます。日によっては時間が変わる場合もあります。予約の際にお確かめください。

予約方法

教頭先生、養護教諭の先生、担任の先生などに「カウンセラーと話したい」と声をかけてください。家から電話で予約することもできます。

申し込み方法：予約希望の方は在籍学校の先生にご連絡ください。

山手中学校 TEL 0794-38-0035

八幡小学校 TEL 0794-38-0069

スクールカウンセラー勤務日(下線がある日は八幡小)

| 5月 | 6月 | 7月 |
|---------------|---------------|--------------|
| 13日(火) | 3日(火) | 1日(火) |
| <u>20日(火)</u> | <u>17日(火)</u> | <u>8日(火)</u> |
| 27日(火) | 24日(火) | 22日(火) |