



スクールカウンセラーだより

雲外に蒼天あり

令和3年11月 スクールカウンセラー 平野 美紗

2学期も残り少なくなりました。

夏休みの延長や行事、定期テストなどの予定変更もあり、戸惑った人も多かったでしょう。

今回のスクールカウンセラーだよりでは、心のお天気の話をしようと思います。

こころのお天気を感じてみましょう！

自分の今日の気分を天気や色で表してみたことはありますか？



人は誰でも、色々な出来事の中で、また様々な人間関係の中で生きているので、身体や心はささいなことにも反応して、様々な空模様を見せてくれるものです。

晴れる日もあれば、雨の日もあり、大荒れの雷の日があつたって、おかしくありません。

でも、もしここ最近ずっと曇りや雨の日が続いている、ピリピリと稲妻が走っている状態が続いているときは、少しエネルギーや元気が少なくなっているサインかもしれません。

心の元気のサインは食欲や睡眠の状態にも現れることがあります。

眠れない日が続いたり、食欲が湧かなかつたり、気持ちがなんとなく沈んでいるような時は、一人でしんどい思いをせずに、身近な大人や先生、カウンセラーを頼ってください。

またお友達やクラスメイトのことでも、普段とは違う様子に気づいたり、何か気にかかることがある時は、教えてくださいね。



カウンセラーの来校日は火曜日と金曜日です。

【火曜日】 菅 徹(かん とおる)先生 13時～17時

【金曜日】 平野美紗(ひらの みさ) 12時～17時

※申し込み方法: 担任の先生、教育相談担当の先生、

保健室の先生にご連絡ください TEL 0743-52-0001

❁ カウンセリングルームは冠山会館 (食堂のある建物)の2階です。



♪12月の相談日のおしらせ♪

12月3日(金) 12時～17時

12月7日(火) 13時～17時

12月10日(金) 12時～17時

12月17日(金) 11時～17時

保護者の皆様もお気軽にお越しください。




奈良県から、こころに関する LINE 相談の案内が届きましたので、ご紹介します。

お知らせ

LINE で相談できる『なら Cocoro ライン』ができました！相談期間は決まっていますが、友だち登録をしておくことで相談期間のお知らせや、下記の『なら Cocoro レター』（心と体についてのプチ情報）を受け取ることができます。“今すぐ相談したい！！”という時には、『悩みならメール』や『あすなるダイヤル』でも相談できますよ！

次回は R4 年 1 月 4 日（火）～1 月 17 日（月）17：00～22：00

※受付終了は 21:30 **まずは友だち登録から始めてみませんか☆**



なら Cocoro ライン

このようなレターが届くようです。

なら Cocoro レター 1 通目
教育研究所カウンセラー発行

2 学期が始まりましたが、皆さんにとってはどんな夏休みだったでしょうか？「楽しかった！」という人もいれば、新型コロナウイルスの影響で全く外出もできず、「全然満喫できなかった！」という人もいたのではないのでしょうか。まだまだ新型コロナウイルスが猛威をふるっている中での 2 学期開始、皆さんは今どのような気持ちで過ごしていますか？

今までのように過ごすことができなかった夏休み、思い描いていた新学期とは違う状況、こういった“想定外”の状況では心や体に色々な反応が生じやすいものです。あなたの今の状態をチェックしてみましょう。

あなた自身や、あなたの周りにこんな状態の人はいませんか？

なんだか元気が出ない <input type="checkbox"/>	ゲームや SNS をしてもどこか楽しめない <input type="checkbox"/>	何をしてもやる気が出ない <input type="checkbox"/>
あまり眠れない <input type="checkbox"/>	すぐにイライラしたり、集中できない(続かない) <input type="checkbox"/>	「消えたい」「死にたい」と言ったり、SNS に書き込んでいる <input type="checkbox"/>
食欲がわかないし、実際に体重も減った <input type="checkbox"/>	学校に行くことを考えると気持ちが沈む <input type="checkbox"/>	今までと様子が違うと感じたり、気になることが続いている <input type="checkbox"/>

あなたやあなたの周りの人はいくつ当てはまりますか？

- 0 個・・・良好な状態☆このまま良好な睡眠・食事を、時々ストレッチなどもおすすめ！
- 1～2 個・・・心のエネルギー不足。周りの人に相談や、気分転換を。
例) 深呼吸、音楽を聴く、好きな香りをかく、軽く散歩する等
- 3 個以上・・・危険信号🚨一人で抱え込まず、今すぐ周りの人に相談！
もしくはメール相談や電話相談へ。

※ 特に🚨マークの項目に当てはまるあなたやあなたの周りの人へ他の項目に当てはまらなくても心配な状況です。
周りの大人や心の専門家のスクールカウンセラーに相談を！
あなた自身のことやあなたの周りの人のことを伝えるところから始めませんか？

♪奈良県のような相談窓口の情報♪

- ☆あすなるダイヤル(電話教育相談):0744-34-5560
- ☆24 時間子供 SOS ダイヤル:0120-0-78310
- ☆チャイルドライン:0120-99-7777
- ☆悩みならメール soudan@soudan-nara-mail.jp