

カウンセラーだよ！ 8月



学生のみなさん、保護者のみなさま、こんにちは。スクールカウンセラーの都築です。8月6日から9月22日までは夏休みですね。みなさんはどこか旅行に行かれますか？私はどこかに旅行に行きたい気持ちとコロナ禍だから家にいようという気持ちと半々です。

夏休み中は週に1~2回、月曜日から水曜日に伊藤カウンセラー（男性）が学校に来ます。みなさんは夏休みなのでわざわざ学校に来るのは面倒かもしれませんが、夏休みだからこそ落ち着いて相談できるというメリットがあります。困っていること、悩んでいることがある人は、この機会にどうぞ相談に来てください。

- ・家族、友人、恋人、先生など、人間関係で悩んでいる
- ・勉強する意欲がわからない、学校に行きたくない気持ち強い
- ・将来どうしたらいいのかわからない

など、困っていること、悩んでいることがありましたら、どんなことでもけっこうです。相談に来てください。

話すことが苦手な人でも、緊張を取るリラクゼーション（動作法、自律訓練法）、言葉以外で自分を表現する箱庭療法、コラージュ療法という方法がありますので安心してください。

保護者の方でも、お子さまへの接し方、対応の仕方などで悩んでいらっしゃる場合、ぜひ一度、相談室に来てください。一緒に、どうしていいか考えていきます。病気と同じように、悩みは早めに対処した方が、早く解消できます。困ったなと思ったらできるだけ早く保健室に来てください。メール相談も受け付けています。メール相談をご希望の場合は、件名を「**学生相談**」としていただくと、わかりやすいです。

10月に入ると学校のリズムに慣れなくて、心身の調子を崩す人がいます。夏休みはできるだけ規則正しく生活してください。起きる時間、寝る時間に気を付けて、バランスの良い食事を取ってください。ゲームやネットだけではなく、たまには体を動かすと心身のバランスが取れるでしょう。

<学生相談室>

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：伊藤（男性）：月～木、 都築（女性）：金

相談時間：10時半～17時 相談場所：保健室の相談室、2階の相談室