

スクールカウンセラー便り 9月号



夏休みが終わりました。暑さ続く中、学校生活に馴染むまでに時間がかかるかもしれません。長期休み明けに気をつけないといけないのは、以下のような「心身の不調」です。“暗い話題を読んだら落ち込む”、“やる気がないだけ”と決めつけず、少し目を通していただけると嬉しいです。

心身の不調—大人に助けを求める必要がある事態かもしれません—

【抑うつ気分】 気持ちが塞ぐ、落ち込む 悲観的になる、役に立たないと思う 迷惑をかけている、消えなくなる	【心の動きの変化】 興味がわからない、楽しめない、人に会うのが負担、考えがまとまらない 決められない、集中できない
【不安感・不安定】 漠然とした不安がある、落ち着かない、待てない、一人でいるのが怖い 上がった、落ち込んだり変化が大きい	【体調・行動の変化】 眠れない、食欲がない、疲れやすい 頭痛、腹痛、下痢が続く 無口になった、自分を傷つけてしまう

みなさんの周りで、悩んでいる人がいたら、「どうしたの」とまずは聞いて、「一緒に大人に相談に行こう」と声を掛けてあげてください。よく知らない人なら、「〇さんの様子が気になる」と先生に伝えてください。お友達だけでなんとかしようと思わず、雲雀の先生、SC、公的な相談窓口（URL にアクセスしてみてください）など是非お話をきかせてください。

公的な相談窓口や、心配なサイン、向き合い方などコンパクトにまとめられています。

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~edu-center/kokoro/ji-yobo/data/hogosya-leaflet.pdf> 細野 SC

①6月より **web 予約に移行しています**。詳細は 5 月 28 日の BLEND 発信をご参照ください。

②開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を、お伝えください。

【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点からご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。

【電話での相談】 30 分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。