

ほっと❤️ルーム

前橋南高校 教育相談係

～2学期！調子はどうですか？～

こんにちは。前橋南高校の教育相談係です。

8月は猛暑続きの夏休みでしたが、皆さんはどのように過ごしましたか。2学期は様々な行事があり、楽しみにしている人も多いと思いますが、一方で、夏休みが終わり、いろいろな悩みを抱える時期でもあります。また、長期休業で普段の学校生活とは違うリズムで生活していた人は、休み明けにリズムを切り替えることがうまくいかないと、心身の不調に繋がってしまうこともあります。

悩みがある人はもちろんですが、“何だか気持ちがすっきりしない”“イライラする”“気持ちに身体がついてこない”“なんとなく憂鬱だ”“勉強が手につかない”など、不安なことがあれば、思い切って誰かに相談してみてもはどうでしょうか？些細なことでも一人で抱えて考え込んでしまうと、負のスパイラルに陥ってしまうかもしれません。誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。何かあったら遠慮せず誰かに声をかけてください！！

また、2・3年生は、今月、スクールカウンセラーの星野先生による講演会も実施されまです。ストレスや不安とどう向き合っていけばいいのか、少しでも自分に当てはめて考えられるところがあれば、日常生活に取り入れてほしいと思います。

*4月にも紹介しましたが、再度教育相談係の先生を紹介しておきます！

嶋崎貴子（1年担任） 井田有希子（1年副担任） 清水昭宏（2年担任）
藤井翠（2年副担任） 児島佐理枝（3年担任） 井野裕未（養護教諭）

*2学期のスクールカウンセラー来校日

*9/12(火) *9/26(火) *10/24(火)
*11/7(火) *11/28(火) *12/12(火)

※現在、9月は予約で埋まってしまっています。

カウンセリング希望がある場合は、10月以降での申し込みをお願いします。



～学校以外の相談機関もたくさんあります！！～

学校の先生には話しにくい、という人もいるでしょうか。相談の場は、学校以外にもたくさんあります。面談方式だけでなく、電話やLINEでの相談ができる機関もあります。相談窓口をまとめたリーフレットを添付しますので、必要に応じて活用してみてください。

また、今月末まで、「子ども・若者の性被害防止のための緊急啓発期間」ということで、性犯罪・性暴力の被害の相談についてのリーフレットも届いていますので、併せて添付しておきます。話を聞いてくれる人や機関が必ずあります！何事も1人で悩まず誰かに相談してください！