



教育相談だよ!



暑い日が続いている中でのスタートですね。まずは自分のペース、体調に気を付けて過ごしていきましょう。学校生活、友達関係、授業、部活、クラス…気になることがある、不安や緊張を感じる、うまく集中できない、どうしようと思うこともあると思います。よく頑張っています。

生活リズムを戻しながら、気分転換、スイッチ ON と OFF、こころと身体を休めることも大事にしましょう。

勉強 テスト 課題
ちゃんとやりたいのに…
集中できない わからない

ねむれない
ねても眠い
朝がつらい
起きられない

人間関係
気を遣う
疲れる
うまくいかない

進路
決まらない
大丈夫かな…

自分のこと
違和感
自分らしく生きたい

人目が気になる
つらい

イライラ
責めてしまう
落ち込む
自信がない



体調 だるさ
食欲がない
食べ過ぎてしまう
頭痛、おなかの調子
音が聞こえないかな

クラス
居場所、緊張
どうしよう

声、音、光
さわつき
気になる
落ち着かない

家族関係
気を遣う
心配
経済事情

どんな気持ちがいくつあっても OK。
いつでも、「相談」をうまくご利用下さい。

【 スクールカウンセラーが来ている日 】

8月 30日(水)
9月 14日(木) , 27日(水)
10月 11日(水) , 27日(金)
11月 8日(水) , 22日(水)
12月 4日(月) , 13日(水) , 18日(月)

先生に「予約を入れて下さい」と伝え、日時が設定されます。プライバシーは守られます。

* 公的な相談機関 *

こころの健康相談統一ダイヤル 平日の9時~22時まで

電話番号: 0570-064-556

ライン相談

