

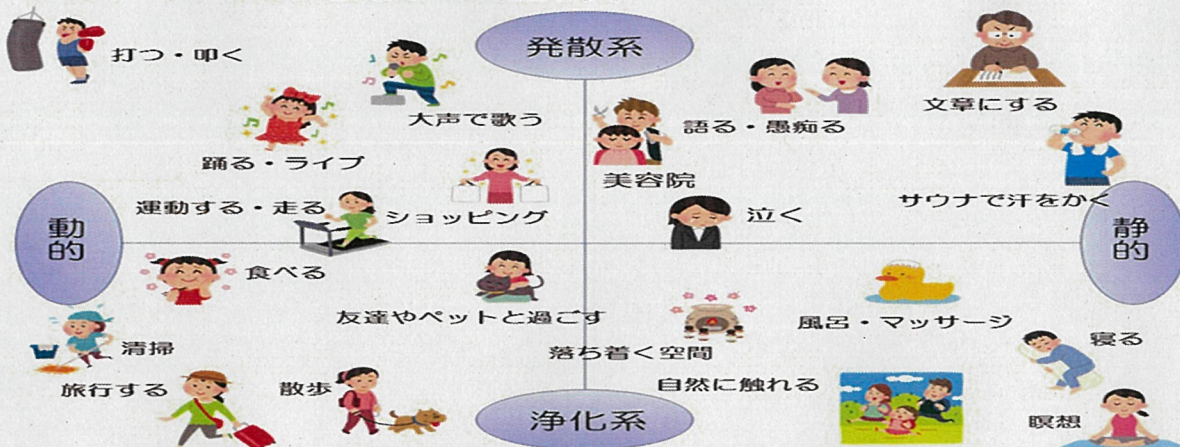


スクールカウンセラー便り

河北中学校の皆さん、今年の夏休みはどうでしたか？1年遅れで東京オリンピックが開催され、アスリートの方々の素晴らしい活躍をテレビなどで観戦した人も多いかもしれませんね。アスリートたちのように、夢中になることができる何かに打ち込めることは、充実した日々をおくるためにとても大切なことです。“じゃあ、ゲームばかりしよう！”と思う人がいるかもしれませんが、そればかりでは、生活のバランスが崩れて、充実からは遠く離れてしまいます。健康的な生活を送るためには、適度の運動、適度な食事、適度な睡眠をとることが必要です。これらを基礎として、持続的に“充実しているなあ”と感じるためには、①ポジティブな感情（楽しさ、嬉しさ、快適さ、充実感、愛情などを抱くこと）②物事への積極的なかわり（やりがいのあることに夢中で打ち込むこと）③他者との良い関係（援助を受ける、与える）④人生の意味や意義の自覚（自分の活動、または人生そのものに、意味や意義を感じる）⑤達成（自分の大切な目標を達成する）などが大切なのだそうです。とはいえ、まだまだ、毎日の感染対策が必要ですし、自粛生活も続いていますので、うまくいかない時には、ぜひ、自分に合うストレス発散法をいくつか見つけて、上手にトライしてみてくださいね。

ストレス発散の種類

<https://visst.co.jp> より引用



～保護者の皆さまへ～

新学期が始まり、まだまだ暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。1学期に引き続き、保護者の方々からの相談も受け付けています。気になること、心配なこと、どう接したらいいか、どう声をかけたらいいかなど、どんなことでも構いません。遠慮せず、どうぞ気軽にお越しください。相談内容は、承諾なしに他に伝わることはありません。安心してご相談ください。

2学期カウンセリング日程

ほぼ毎週金曜日の予定ですが、変更する場合がありますので、ご予約の際、ご確認をお願いします。

〔申し込み方法〕 ※スクールカウンセラーとの相談は原則として予約制です。

1. 担任の先生を通して申し込む。
2. 電話で教頭先生を通して申し込む。(073-455-2114)
3. 金曜日、直接、スクールカウンセラーに連絡下さり申し込むなど。

〔開室時間〕 原則：金曜日 10:00～15:45

〔相談場所〕 第一相談室(2階)