



本年度もよろしくお祈りします。

本年度も七尾東部中学校のスクールカウンセラーとなりました藤森敦子と申します。よろしくお祈りします。スクールカウンセラーだよりを隔月のペースで発行、必要があれば臨時号も出すなどして心の健康についてお知らせしていきます。

新年度はじめは、環境が変わりストレスがかかる時・・・

新年度はじめは、1年生は、小学校から中学校へと大きく環境が変わり、また、2・3年生は進級に伴い学級が変わり、新たな気持ちでスタートする時期です。新しい環境に慣れていくまでには、個人差はありますが、ストレスがかかり緊張をとまないます。このような時期は、休養をとり疲労回復に心がけ、徐々に環境に適応していただきたいと思います。



どんな活動をしている？

<主な活動>

- 面談
- 芸術を生かした心の手当
- 遊びを生かした心の手当
- 心理教育プログラム
(ストレス対策、受験に備えて、怒りのコントロール、適切な自己表現、自己肯定感を高めるなど)
- 講話
『ネット・ゲーム依存にご用心』

ストレスがかかりすぎて、「しんどい」ままだと SOSのサインがでています

《SOSの状態にある例》

- 朝、なかなか起きられなくなる
- 腹痛や頭痛など、体調がよくない
- 学校へ行きたくなくなる
- 授業に集中できない
- 不安やイライラした気分が多くなる

相談などお気軽にお声かけください

生徒や保護者のみなさんで、何かお話をしたいことがありましたら、担任の先生や坂先生、保健の先生を通してお知らせください。「何に悩んでいるか、困っているか」などを言葉にすることで、解決の糸口がみえてくる場合があります。お気軽にご相談ください。

スクールカウンセラー来校日 ◇原則として金曜日

時間:午後1時半～4時半 対象:生徒・保護者・教職員

4月:10・17・24日 5月:1・8・15・22・29日

