

スクールカウンセラーだより 〈12月号〉

皆さんこんにちは。SC・臨床心理士・公認心理師の坂本一真（さかもと かずま）です。秋も終わり、本格的に冬がやってきました。私が学校から帰る時間にはすっかり日が暮れるようになり、日が短くなったことを感じています。気温が低いと、身体は緊張状態になります。適切に防寒対策をすることで、身体だけではなく、心も少しリラックスするものです。体調を崩さないように、各自調節しましょう。

さて、12月以降は最後のテストがあったり、進級や卒業が迫ってくる時期になります。環境が変わるタイミングでは、嬉しさやワクワク感などのポジティブな気持ちになることもあれば、不安や後悔などのネガティブな気持ちになることもあるでしょう。どちらの気持ちもあなたの大切な気持ちです。いろいろな感情が出てくるということは、あなたがこの1年間や、高校生活をしっかり振り返っている証拠です。もし、その中で抱えきれない思いや、今後の不安があるときには、誰かに相談することも考えてみてください。また、相談する相手の1つの選択肢としてスクールカウンセラーも入れておいていただけたら嬉しいです。

【今年度の来校日時】 10：55～16：10

12月：5日、12日、19日 1月：16日、30日 2月：6日

※ご予約は、担任・副担任か養護教諭まで。

※保護者の皆様もご利用いただけます。

※現在予約が混み合っており、すぐにカウンセリングを受けられないことがあります（申し訳ありません）。予約を取っていただければ、できるだけ早くお話できるように調整します。

※SC・臨床心理士・公認心理師には守秘義務があるので、相談室内で話した詳細を勝手に誰かに話すことはありません。ただし自傷他害の恐れがある場合にはその限りではありません。

