

## スクールカウンセラーだより 〈11月号〉

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの坂本一真です。暑かった夏がやっと終わり、いつの間にか秋も通り越して冬ですね。ここ最近急に寒くなりました。季節の変わり目に体調を崩さないよう、ご自愛ください。

さて、体育祭や文化祭も終わり、これから定期試験や部活の大会が控えている人もいるかもしれません。特に、3年生では進路が決まった人、いまから試験がある人など、一人ひとり置かれている状況が違ってくる時期だと思います。このような中で、焦りが出てきたり、今置かれている環境の居心地が悪くなったり、気持ちが落ち込んだりすることがあるかもしれません。これは、皆さんがその出来事に真剣に向き合っている証拠でもあります。

一人で向き合って乗り越えることもとても立派なことですが、辛いときに誰かに頼ることも強さの1つです。もうどうしようも無い！と思う前に、周囲の信頼できる人に相談してみてください。その選択肢の1つに、スクールカウンセラーもぜひ入れておいていただけたら嬉しいです。

### 【11月～2月の来校日】

11月20日 12月4日 12月11日 12月18日

1月15日 1月22日 1月29日 2月5日 2月26日（最終日）

※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。

