

## スクールカウンセラーだより 〈10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。夏が終わり、少しずつ秋を感じる季節になってきましたね。小牛田駅から学校までの景色も青々とした緑から黄色に衣替えして、とてもきれいな景色だなどと思いながら学校にきています。気温の変化が激しい時期なので、わたしたちも衣替えしながら体調を崩さないようにしましょうね。

さて、10月以降は体育祭や文化祭など、行事が目白押しだと聞いています。もしかしたら、部活で大会があったり、進路のことを考えないといけない人も居るかもしれません。その中で自分の思うように行かなかったり、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。

【12月までの来校日時】 10：55～16：10

10月：17日、24日 11月：7日、14日、21日 12月：5日、12日、19日

※ご予約は、学級担任・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。

