



相談室だより 第4号

なごみ



令和6年9月26日
愛知県立津島高等学校
保健相談部

三稜祭が終わり、いつもの「日常生活」が戻ってきました。猛暑といわれた夏も、朝夕は過ぎやすくなり、「実りの秋」を迎えています。みなさんは、体調管理に気をつけ、勉強や部活に大いに励んでください。

ところで「秋バテ」という言葉を知っていますか。気温の寒暖差による自律神経の乱れだそうです。症状としては「身体がだるい」「疲れがとれない」「やる気が出ない」「頭が痛い」「立ちくらみや目まいがする」などがあるそうです。せっかく頑張ろうと思っても体が思うように動かなければ頑張りきれないですね。だからといって欠席が続けば、授業の内容も分からなくなるし、部活の仲間に迷惑をかけてしまいますよね。

さあ、どうしましょう。「愚痴」をこぼしてみてもどうですか？「あ～だるい」「やってられんわ」と口に出すことで少しは気が晴れるような気がします。もともと私たちの心は「頑張りたい」と思っているわけですから、嫌な気持ちを外へ出してしまえばいいと思います。さらに、自分の愚痴に共感してくれる人がいるともっといいと思います。「そうだよ。だるいよね。」「本当にやってられんね」と言ってくれる人が周りにいてくれたら、より楽になれそうな気がします。

周りの人には恥ずかしくて言えそうにない人は相談室へどうぞ！スクールカウンセラーも相談担当もあなたの力になればと思っています。「せっかく話したのに何も変わらなかった」という人はもう一度お話を聞かせてください。少しでもゆったりした気持ちになってほしいからです。



スクールカウンセラー(心の専門家)が来校します

立松容子先生(臨床心理士)

2学期もスクールカウンセラーがみなさんの悩みや相談を聞いてくださいます。相談を希望する人は、保健室の先生または担任の先生に声をかけてください。時間の調整をします。

来校予定日

10月 1日(火)	10月22日(火)	11月12日(火)	11月26日(火)
12月17日(火)	1月14日(火)	3月 4日(火)	3月11日(火)

相談日(なごみルーム)があります

相談日(なごみルーム)は、相談担当の先生が相談室にいます。悩んだり困ったりしたとき、なんだか心がもやもやするとき、誰かに聞いてほしいとき…一緒にお話ししませんか。一度、相談室の扉をノックしてくださいね。時間は、15:45～16:45です。

9月27日(金)	10月18日(金)	11月 1日(金)	12月 6日(金)
1月24日(金)	2月21日(金)	3月14日(金)	

相談希望ポストを設置しました

相談したいけれど行きにくいという人は相談ポストもご利用ください。相談用紙を記入し、ポストに入れてくれたら、担当の先生から連絡しますので、しばらくお待ちください。