



カウンセラーだより

令和8年9月1日



9月号～2学期がスタートしました～

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？

2学期は、学校行事や部活動、勉強など楽しみなことがある一方で、「なんとなく学校へ行きたくない」「疲れがとれない」「友人のことが気になる」と感じる人もいます。

夏休み明けは、心や体に疲れが出やすい時期です。そんな気持ちになるのは、決して珍しいことではありません。一人で頑張りすぎなくても大丈夫です。

こんな時は相談に来てください

- ・誰かに話を聞いてほしい
- ・友人や家族のことで悩んでいる
- ・勉強や進路が不安
- ・イライラしたり、落ち込んだりする
- ・学校へ来るのがつらい

話すだけでも気持ちが少し軽くなることがあります。

相談した内容は大切に扱います。安心してきてくださいね。

2学期の来校日(予定)

カウンセリングは本館 1 階サンルームで行います。予約制となります。1回45分～50分の授業枠です。スクールカウンセラーや先生方に直接希望を伝えてください。

9月	10月	11月	12月
4日(金)	9日(金)	6日(金)	4日(金)
11日(金)	23日(金)	20日(金)	18日(金)
18日(金)	30日(金)	27日(金)	
25日(金)			

保護者のみなさまへ

夏休み明けは、お子さんの心や体に変化が見られやすい時期です。ご家庭で気になる様子がありましたら、どうぞ早めに学校へご相談ください。小さな変化の段階で共有していただくことが、お子さんへのより良い支援につながります。

予約制となります。担任、養護教諭、相談担当教諭のいずれかまでご連絡ください。

82-4393 (幡山中)