

# カウンセラーだよ

2021年8月

北仙台中学校スクールカウンセラー

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの小松です。夏休みが終わり、ついに新学期がやってきましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？まだまだ暑い日が続きますが、切り替えて元気に過ごしていきましょう！

## みなさんの気分転換は？

夏休みが明け、普段通りの生活が始まります。1か月ほど学校での生活から離れていたこともあり、生活リズムが崩れ、疲れが出てしまう人もいないでしょうか。無理をせず少しずつ慣れていきましょう！

みなさんは勉強や部活などで疲れてしまったとき、どのように気分転換をしていますか？気分転換をすることで生活にメリハリが付き、より効率的に勉強や部活に取り組むことができます。自分に合った気分転換を探してみましょう！

### 例えば…

- ・歌を歌う
- ・いつもよりゆっくりお風呂に入ってみる
- ・好きな動画を見る
- ・ゲームをする
- ・昼寝をする



などなど！



あくまでメリハリをつけるものであり、のめりこみ過ぎは禁物です！  
適度な範囲で気分転換しましょう！



### 8.9.10月のカウンセラー来校日

8月：24・31日

9月：7・14・21・28日

10月：5・19日

※火曜日の9時半～17時に来ています。

### 予約の取り方

- ①カウンセラー室前にある予約用紙に書いて予約
  - ②先生を通して予約
  - ③直接カウンセラーに会って予約
- ☆予約が入ったらカウンセラー室前のホワイトボードに予約が入ったことをお知らせします。

### <保護者の皆さま>

お電話でのご予約・ご相談も承っております。

来校日にカウンセラー室直通の番号(022-717-1692)

までお電話いただければ幸いです