

☆ 新しい一年 一緒に ☆

— WITH YOU ♪ —

☆カウンセラーからの ごあいさつ☆

1年生の皆さんへ。はじめまして、学校カウンセラーの飯塚です。
そして、2・3年生の皆さんへ。昨年に引き続き、今年も一緒にさせていただきます。
どうぞよろしくお願いいたします♪
今年度も水曜日がカウンセリングディになっていますので、気軽に相談室を訪ねてくださいね。

さて、4月に入学&進級した皆さんにとって、この一か月間は新しい環境に慣れるために毎日が緊張の連続ではなかったかと思います。
春の4月が『ニュースタート』と言われるのに対し、ゴールデンウィーク後の5月は、『セカンドスタート』と呼ばれています。
セカンドスタートと呼ばれるこの時期は、誰もがみんな、エンジンを再スタートさせるのが、ちょっとしんどいな・・・、むつかしいな、パワー不足？と感じる特有の季節でもあります。「ちょっといつもと違う？」という感じが、心身に表れたりします。

☆例えば：

- *起きるのがむつかしい *なかなか眠れない *笑いが少なくなった
- *感情が湧かない *イライラ感と不安感 *ネガティブマインド
- *人と話すのがおっくうに *何をするにも時間がかかりすぎ、 などなど。

「そうそう、当てはまる」と感じるなら、どうか一人で考えたり、悩んだり、抱え込んだりしないでくださいね。今のありのままのあなたの気持ちを、そのままシェアしてくださいませんか？ 何をどう捉え直せたらベターになるか、一緒に考えませんか♪

あなたの『セカンドスタート』をスムーズに始めるために、学校生活も家庭生活も、もちろん友達関係もハッピーでありますようにと願い、心いっぱい応援しています。

The Journey is with You ♪

琴丘高校での新しい一年間の旅、一緒に歩みたいと願っていますので
よろしくお願いいたします。

♡あなたの心と体が 今日まで健やかでありますように♡

学校カウンセラー 飯塚 由美子