

談話室

教 育 相 談 部 だ よ り

令和6年7月11日発行

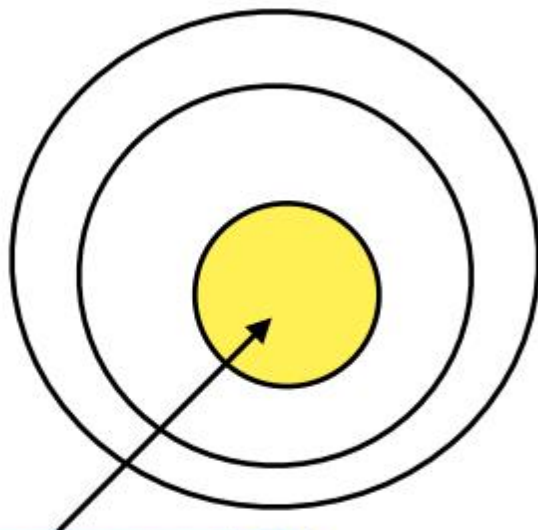


梅雨に入ったかと思えば、廊下を吹き抜ける風が熱風に感じる、酷暑がやってきましたね。体力のある人でも通常の生活を送るだけで、ぐったりと疲労を感じる季節ですが、長引く疲労感や食欲不振、なんとなく気分が落ち込みがちである等、気になる症状はありませんか？

熱中症対策も十分に気をつけながら、心の面でもちょっとした変化に気をつけてみてください。

先月号から始まったスクールカウンセラーの大林先生による『スクールカウンセラー 心愛(ココア)通信』です。エアコンの効いた涼しいところでゆったりと目を通してみてくださいね♡

スクールカウンセラー心愛(ココア)通信



セルフケア

スクールカウンセラー 大林 ひろこ

(公認心理師 社会福祉士 保育士)



セルフケアの達人に

～卵の黄身は、"セルフケア"～

目玉焼きに見えますか？

黄身の部分は、"セルフケア"です

白身は周囲のサポート(友達・先生・家族・SCなど)

1番外側は、医療機関や外部のサポートです

よりよいマイ・ウェルビーイングのために
セルフケアの達人をめざしましょう^^

自分の好きなことや苦手なこと
自分自身を知ることが、第一歩

自分の心地よいもの(コーピング)
たくさん見つけておくと

不安なとき、悩んだとき、つらいときに
心や体を守ったり、癒してくれます

"自分のことが、よく分からないな"
そんな時にもカウンセリングルームを利用してほしいです

🌱一緒に見つけていきましょう🌱

カウンセリング予約方法

- ① 周囲の先生に申し出る
- ② Google フォーム↓にて予約

<https://forms.gle/Cqi4RaeMF41RspEF9>

🌻スクールカウンセラー来校日🌻

7/12(金) 夏季休業 9/4(水)・9/10(火)

***お昼休み～6時間目まで**

🏠 **カウンセリングルーム:3号館1階**