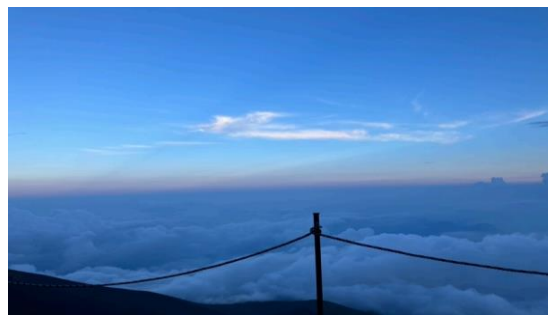


談話室

教育相談部 だより

令和6年9月6日発行



夏休みは長く感じましたか？それともあっという間だったでしょうか？

7月から続く酷暑も、朝晩が少しずつ涼しさを感じるようになり、季節も少しずつゆっくりと秋に近づいてきましたね。9月はまだまだ厳しい残暑も続きますので、みなさんも心も体も少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう🍁

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。
右上の写真も、心愛通信の写真も大林先生が撮影されたお写真です📷とても素敵ですね🌄

9月 スクールカウンセラー心愛(ココア)通信

ゆっくり、ゆっくりと。 ～3つの“ゆ”～

学校が始まり、日常が戻ってきました。
暑さも続き、夏の疲れがやすいこの時期は、
無理をせず、3つの“ゆ”を意識して生活していきましょう。

- ①心(気持ち)にも体にも、ゆとり
- ②ゆらぎを眺めて、心に安らぎを
- ③自分も周囲も、ゆるせる(認める)ゆとりを



コーピング 副交感神経



富士山からの写真です(静岡県富士宮ルート)
天気や自分の体調と向き合いながら、一步一步・・・
雨が降ったり、霧で見えなくなったり、雲が鳴ったり
そうかと思えば、満点の星空や壮大な雲海が見られたり。
人生も登山のように、一步一步。
つかれた時には、空を見上げて、大きく深呼吸をしてください

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)



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🌸

9/10(火)・9/17(火)・9/25(水)

***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