

令和3年10月25日

府中町立府中中学校

カウンセラー だより



新型コロナウイルスの流行により、我慢の多い日々が続いていましたがようやく緊急事態宣言が解除されました。まだまだ制限がありながらもこれまでの生活を取り戻そうと進み始めたところだと思えます。私も「やっと先が見え始めたかな。」と思う反面「また感染拡大してしまうのでは。」「何かよくわからないけど不安。」と警戒心を持ちながらも、今感じられる「ほっ」とできることを見つけ、こころの安心を取り戻そうとしているところです。皆さんは、今どんな気持ちでしょうか。

自分のからだやこころが疲れていると感じたら、無理をせず自分を大切にすることをお勧めします。

—こころとからだの疲れるといろいろな反応があらわれます—

- 頭・お腹が痛い
- 眠たくて仕方ない
- 食べられない・食べ過ぎる
- 元気が出ない
- いろいろなことが気になる
- イライラや腹が立つことがたびたびある
- 不安で仕方ない
- 楽しみが楽しみでなくなっている

このような様子がずっと続いていると、自分の“ちから”が発揮できなかったり、毎日の生活に支障があったりします。困った時は一人で抱え込まず、先生に相談したりやカウンセリング室をのぞいたりしてくださいね。

○相談方法

原則として予約制（1回40分）となっています。

担任の先生、または荒谷先生（教育相談コーディネーター）に予約（希望日時）の連絡をください。

府中中学校TEL：082-282-3181

○場所

カウンセリングルーム（南校舎1階）

○スクールカウンセラー

三宅 舞（みやけ まい） 松本 祥子（まつもと しょうこ）

※来談される際は、感染予防のためマスクの着用・検温をしていただきますようご協力をお願いします。

カウンセラー室開設日



10月

月	火	水	木	金
25 松本 SC 9:45-15:30	26 松本 SC 9:45-16:30	27 三宅 SC 9:30-16:00	28 三宅 SC 9:30-17:00	29

11月

月	火	水	木	金
1 振替休日	2 松本 SC 13:00-16:00	3 文化の日	4	5
8 松本 SC 9:45-15:30	9 松本 SC 13:00-16:00	10 三宅 SC 9:30-16:00	11	12
15 松本 SC 9:45-15:30	16 松本 SC 13:00-16:00	17 三宅 SC 9:30-16:00	18	19
22 松本 SC 9:45-15:30	23 勤労感謝の日	24 三宅 SC 9:30-16:00	25 三宅 SC 9:30-17:00	26
29 松本 SC 9:45-15:30	30 松本 SC 9:45-15:30			

12月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6 松本 SC 9:45-15:30	7 松本 SC 13:00-16:00	8 三宅 SC 9:30-16:00	9	10
13 松本 SC 9:45-15:30	14 松本 SC 13:00-16:00	15 三宅 SC 9:30-16:00	16	17
20 松本 SC 9:45-15:30	21 松本 SC 13:00-16:00	22 三宅 SC 9:30-16:00	23 三宅 SC 9:30-17:00	24