

## 高砂中カウンセラー便り



夏休みが終わり、学校を楽しみにしている人もいますが、「まだ暑いから外に出たくないよー」「もう少し休みたい」「朝、起きれないよ」とげんなりしている人も多いのではないのでしょうか？

## こころのおはなし

## 夏休み明けはなぜ学校に行きたくないの？

最近話題のチャットGPTに尋ねるとその理由を3つの観点で教えてくれました。①夏休み中は自分のペースで生活していたが、学校が始まると学校という環境に適応する必要があり、この変化に適応するのが困難だから。②友人や教師との久しぶりの再会に対して不安や緊張を感じ、人間関係の不確実性や交流の変化に対する不安が生じるから。③夏休み中は時間を自由に使えていたのに、学校に行くと再び忙しさや日々の責任が増えることに対して抵抗を感じるから。授業や宿題、部活や試験など、時間に追われることが増えることで気持ちに余裕がなくなるから。なるほど。もし、これを読んでいるあなたが、まだ2学期をスタートするスタンバイができていなければ焦らずゆっくり自分のペースで歩いていいですよ。歩く速さは皆、違って当たり前です。皆と同じスタートがきれなくても焦る必要はありません。「自分ひとりでは難しそうだな」という時はカウンセリングで一緒に考えましょう。気軽に相談くださいね。



## カウンセリングの利用について

スクールカウンセラー	松浦京子(臨床心理士・公認心理師)
日時	木曜日 午前10時15分～午後17時00分
場所	教育相談室(3階)
相談できる人	生徒／保護者／教職員
相談できる内容	友人関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係・・・などなど、どのようなことでもかまいません。
申し込み方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担任や養護教諭などにお伝えください。</li> <li>・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。</li> <li>・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。</li> <li>・高砂中学校 (TEL:079-442-1591)</li> </ul>

## 相談日

9月	10月	11月
9月4日(木)	10月2日(木)	11月6日(木)
9月11日(木)		11月13日(木)
9月18日(木)	10月16日(木)	11月20日(木)
9月25日(木)	10月23日(木)	11月27日(木)
	10月30日(木)	

相談内容の秘密は守ります。ただ、事態によってはご本人と相談のうえ、必要な手順をとることがございます。