

# スクールカウンセラーだより

2025年5月

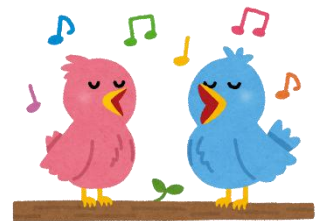
こんにちは、スクールカウンセラーの中野です！

今日は、みなさん一人ひとりができる、心のチェック項目についてお話しします。

1つめは「**3食、食べることができているか**」

2つめは「**ぐっすり眠れているか**」

3つめは「**落ち着くことのできる場所、時間はあるか**」です。



僕はこの3つをよく質問します。なぜなら、心が疲れているときは、

この3つのうちどれかが欠けている状態であることが多いからです。逆に言うと、この3つがきちんと揃っていたら、心がまだ元気な状態と考えられます。みなさんも、時々この3つをチェックすることを意識して行動してみてくださいね。もし、どれかが欠けていて、心が「疲れたなあ」と感じるときは、ぜひ一緒にお話しできたらうれしいです！

スクールカウンセラーは、みなさんが困ったとき、気がかりなことがあって、誰かに話を聞いてもらいたいなと思ったときに、話をして「これからどうすればよいか」を一緒に考えていく人です。どんな話でも大丈夫です。もちろん、他の人に話が聞こえない部屋でお話をします。みなさんとお話しできるのを楽しみにしていますね！

## <スクールカウンセラーとの相談日>

**毎週 月曜日** 午後2時 ～ 午後5時    **木曜日** 午後1時 ～ 午後5時

**5月** 22日（木曜）、26日（月曜）

**6月** 2日（月曜）、5日（木曜）、9日（月曜）、12日（木曜）、16日（月曜）、

19日（木曜）、23日（月曜）、26日（木曜）、30日（月曜）