

# 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）