

# スクールカウンセラーからのお知らせ

つくば国際大学高等学校  
スクールカウンセラー 埴 真理子

夏休みが終わり、通常授業が始まりましたね。夏休み中は楽しく過ごせましたか？しかし、9月は夏の疲れや、長期休業明けの生活への不安から気持ちや体調が不安定になりやすい時期です。**落ち込むことは「弱さ」ではなく、脳の中のバランスが崩れている状態**です。また、自分を責めすぎる時は助けが必要な時です。困っていることや弱みを誰かに伝えることは勇気が必要なことですが、少しでも気持ちが楽になることにつながります。下に示すような状態があるときには、身の回りにいる先生、お友達に話したり、スクールカウンセラーにもお気軽に相談してくださいね。



## 対処行動（コーピング）を増やしましょう

- 生活を整えましょう。特に、毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きることは、皆さんが思っているよりも気分への良い影響があります。
- ストレスの元になる出来事について、極端に悪い方向に考えていないか振り返ります。もし悪い方向に考えすぎる場合は、意識的にストップして別のことをしてみましょう。
- リラックスできることを探します。ストレスの元になることを解決できるよう考えます。1人で解決することが難しい場合も多いです。電話やSNSの相談窓口も利用してみましょう。



相談機関	茨城いのちの電話 (電話番号はつくば)	こころのSNS 相談@茨城	チャイルドライン (厚生労働省)	子ども ホットライン	いばらきこころの ホットライン
相談方法 電話番号等	電話、面談、LINE 029-855-1000	LINE	電話、SNS	電話、メール、FAX	電話
				029-221-8181 (24時間)	029-244-0556 (平日) 0120-236-556 (土日)

### スクールカウンセラー来校日（冬休み前までの予定）

9月・・・2日(火),9日(火),16日(火),24日(水),30日(火)  
10月・・・7日(火),14日(火),21日(火),28日(火)  
11月・・・4日(火),11日(火),18日(火),25日(火)  
12月・・・2日(火),9日(火),16日(火),23日(火)  
※変更の可能性もありますので、お問い合わせ下さい。

保護者のご相談について  
保護者の方も、ご相談いただけます。  
お子さんについてご心配なことがありましたら、お気軽に担任の先生、教育相談担当(岡崎)までご連絡下さい。

-----キリトリ線-----  
相談申込票

年 組 番 氏名 ( )

- 相談したい内容を簡単に書いて下さい。(例：自分自身のこと、家族のこと、友だちのこと等)

[ ]

- 相談時間について次の中から1つに○を付けて下さい。(授業中でも良い・放課後が良い・いつでも良い)