

スクールカウンセラー便り

座間市立東中学校スクールカウンセラー

丸永 祐子

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が続きます。みなさんの体調はいかがですか。
体調の異変は気付きやすいですが、心も色々なサインを出しています。
今回は「がんばりすぎサイン」を取り上げます。こんなことはありませんか？

がんばりすぎのサイン

- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

サインに気付いたら…

- * それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- * あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょう

そんな時は、休憩をとり、よく休んだり、誰かに話をするなど、いったん立ち止まり、いつもの自分を取り戻す行動をおすすめします。

☆相談室の開設日は毎週木曜日です。

会議等に変更する場合がありますので、事前の予約をおすすめします。

予約方法は

- ①開設日に直通電話 (046 - 253 - 3362)
- ②学校へ電話
- ③先生に伝える

のいずれかをお願いします

10月の開設日：右のカレンダー□印

※第3週目は火曜日です！

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

いまさら自己紹介①

神奈川県出身の臨床心理士、公認心理師です。

私が心理士になったきっかけは、中学生の頃、友達とけんかをした時に「人の気持ちはどうして変わるんだろう」と疑問に思ったことがきっかけでした。