

“Tea Break”

城ノ内中等教育学校・高等学校
スクールカウンセラー 大西 尚子



2学期のスタートに



2学期がスタートしました。みんなに会えるのが楽しみな気持ち、「2学期こそは！」とやる気にあふれる気持ち、そして学校が始まるのがちょっぴり不安な気持ち…。きっといろんな気持ちを抱えながらのスタートだったでしょう。

夏休み明けのこの時期は、気持ちも体もなかなか学校生活にフィットしきれず、疲れやすくなったり落ち込みやすかったりと、さまざまな不調につながりやすい時期でもあります。

そんなみなさん、『こころケアちゃんねる じぶんメンテ』もう観てくれたでしょうか？

このコンテンツは、みなさんが安心して学校生活を送ることができるよう、私たちスクールカウンセラーが全面協力して作成した『こころのセルフケア動画』です。皆さんに知ってもらいたいメッセージをたくさん込めましたので、下の QR コードを読み取ったり、検索ワードに「徳島県チャンネル 心のケア動画」と入力して、ぜひ一度観てみてくださいね。

そして、“動画を観るだけじゃどうにもならない！”という時には、スクールカウンセラーもお手伝いさせていただきます。皆さんからの予約をお待ちしています。

ストレスと
その解消法

心と体の
元気について

アングアー
マネジメント
について

■ 2 学期の来校予定

9月	10月	11月	12月
2(金)	7(金)	4(金)	2(金)
9(金)	14(金)	11(金)	9(金)
16(金)	21(金)	18(金)	16(金)
23(金)※祝日	28(金)	25(金)	23(金)※休み
30(金)			30(金)※休み

※時間は 10:00~17:00 となっておりますが、ご相談に応じます

■ ご利用方法

- * 担任、コーディネーターの先生、養護教諭の先生を通して、お申し込みください。カウンセラーに直接申し込んでくださってもかまいません。
- * ご希望にそってお会いする日時を決めさせていただきます。
- * 1階、中等保健室の隣にある「カウンセリング室」でお会いいたします。予約された日時に、直接おこしください。