

# スクールカウンセラーだより

～保護者のみなさまへ～

令和8年4月

清瀬市立清瀬第三中学校

スクールカウンセラー

渡邊康介、吉田光男、伊藤絵璃子

新年度がスタートして1ヶ月が経とうとしています。生徒の皆さんにとってはあわただしく、慣れないことも多かったかもしれません。それでも、少しずつ新しい環境やクラスメイトに慣れてきたのではないのでしょうか。

新しい環境に身を置いたとき、疲れが出やすくなる時期があります。1週間、1ヶ月、3ヶ月、1年というのが目安だと言われています。この時期に「疲れたよ」というサインを体が出すことがよくあります。すると、本来は嫌でないことでも「何だかやる気が出ないな、嫌だな」と頭が勘違いしてしまうことがあります。

そろそろ体が疲れのサインを出すかもしれません。ゴールデンウィークを活用して心身をリフレッシュさせるために気を付けてほしいことを、3つ紹介します。

## ゴールデンウィークの過ごし方

- 1、出来るだけ平日と同じ生活リズムで過ごす。
- 2、適度に体を動かす。
- 3、好きな活動、楽しい活動に取り組む時間を意識的に取る。

読んでみて「当たり前のこと」と思ったら、是非やってみて下さい。ただし「好きな活動」でも、ゲームやインターネットは少し遠ざけましょう。生活リズムが乱れたり、体を動かさなくなったりしてしまいます。

## スクールカウンセラー相談日

\*変更になることもあります。

	5月	6月	7月
吉田 SC 【火曜日】	12日、19日、 26日	2日、9日、16日、 23日、30日	7日、14日
渡邊 SC 【水曜日】	13日、20日、 27日	10日、17日、 24日	1日、8日、 15日
伊藤 SC 【金曜日】	1日、8日、 15日、29日	5日、12日、 19日、26日	3日、10日

### ～相談の予約方法～

担任の先生または養護教諭にご相談の希望日・時間帯をお知らせください。  
ご相談可能な日時を案内いたします。

