



大宮国際中等教育学校
カウンセラーだより
2022年 7月号
SC すがま 須釜 さとこ 里子



早いものでもう7月。梅雨もあつという間に終わり、連日の猛暑。
これが9月まで続くのかと思うと・・・すでに夏バテぞみという方もいらっしゃるかと思います。
くれぐれも体調にお気をつけください。

大宮国際中等教育学校に来て3カ月。いまだに校内で迷子になっている私ですが、毎週金曜日に来てい
ますので、どうぞ気軽に声をかけてくださいね。

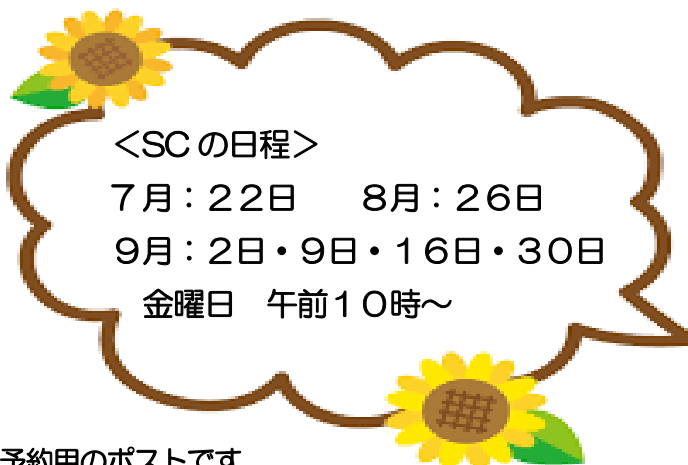
さわやか相談室は、前期課程の生徒のみ対象となっておりますが、スクールカウンセラーは全学年とな
たでも利用できます。生徒のみなさんの予約は先生にお願いするか、さわやか相談室前にポストと予約
用紙が設置してありますので、必要事項を記入の上、投函してください。Classiのメッセージで折り返
しお返事します。

さて、もうすぐ夏休み！ 今年はコロナの規制も少し緩和されているようで、行事も少しずつ行われる
ようですね。思い出深い夏休みとなりますように！

<夏休み明け、学校に行くのがつらいときには>

時間や周囲の人との関係を、ある程度自由にコントロールできた長い休みの後、学校生活に戻
るときには多くのストレスがかかるもの。「学校に行くのがイヤだな」と思うこともあっておかし
くありません。大人でも、長期の休みの後は「仕事に行きたくないな」と思ったりするものです。

大切なことは、それを自心の中に押し込めたり、そんな自分は間違っている、と思わないこと
です。そのためには、自分の気持ちを一人で抱え込むのではなく、他の人に話してみましょ
う。友達やお家の方、担任の先生に話せばそれもいいですし、「自分のことをあまりよく知っている
人には話しづらい」という場合には、職員室にいる先生や、前期課程の皆さんであればさわやか
相談員に話してみてもいいと思います。もちろん、そんな時こそスクールカウンセラーと話して
みるのも大歓迎。話したい先生につなぐこともできます。気軽に話しに来てくださいね。



<SCの日程>

7月：22日 8月：26日
9月：2日・9日・16日・30日
金曜日 午前10時～

←予約用のポストです
さわやか相談室前に設置されています。