のどかルームだより 9月号

令和8年9月2日

みなさん、こんにちは！ 夏休みが明けましたが、まだ暑い日が続いていますね。長い夏休みの後は、いつも通りの生活に心と身体が慣れるまで少し時間がかかることがあります。思うように元気が出ない日もあるかもしれません。そんなときは、日々の生活の中で気分転換できる時間を作ることが大切です。自分に合った気分転換の方法を探しながら、ゆっくりとリズムを整えていけるといいですね。

心の SOS の話

私たちは、自分では『つらい』『苦しい』と思っていなくても、実は自分の心や気持ちが苦しかったり、疲れていたりすることがあります。自分のことなのに気づかないなんて不思議ですが、それは『つらくても頑張らなきゃ』と心が無理をしていることが原因の一つです。頑張りすぎて心がつらいとき、心は自分に『もう頑張らないで！』と SOS を出します。

どんな SOS を出すかというと・・・

- 風邪ではないのに、お腹が痛い・気持ちが悪い・頭が痛い
- 悲しいことはないのに、涙が出てくる
- 疲れているのに、夜よく眠れない/よく休んだのにずっと眠い
- ご飯が食べられない　など

このようなときは、あなたの心が無理をしているときかもしれません。一人で悩まず、周りの人に相談してください。

のどかルームや SNS 相談等、あなたにとって活用しやすいところでお話してください。心の SOS を聞いてあげながら、自分を大切にする練習を一緒にしていきましょう。

9月・10月の予定（出勤予定日）

月	火	水	木	金
	9/1	2	3	4
	○	○		★
7	8	9	10	11
○	○	○		○
14	15	16	17	18
○	○	○		★
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日		○★
28	29	30		
振替休日	○	○		

月	火	水	木	金
			10/1	2
				★
5	6	7	8	9
○	○	○		○
12	13	14	15	16
スポーツの日	○	○		★
19	20	21	22	23
○	○	○	○	★
26	27	28	29	30
○	○	○	★	○

スクールカウンセラー　本多（★）　10：00～16：30
ライフカウンセラー　岩渕（○）　8：30～16：30

学校代表 TEL：047－371－7341
※カウンセラー不在時にいただいたお電話は、次回出勤時に折り返します。

キリトリ

＜提出用＞

のどかルーム相談申込書

年　組

予約希望日時　月　日（　）　時　分～

貼り出し用ニックネーム

自由記述欄　※事前に伝えておきたいことがある場合など、自由に記入してください。