

保健相談室からのお知らせ



～秋～

2学期が始まりました。暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑が厳しい日が続きます。皆さん、体調など大丈夫ですか？それにしても、今年の夏は、気象観測史上例のない酷暑日が連日のように続く暑さが厳しい夏でした。テストや人間関係ばかりでなく、こういった気温も、生体である私たち人間にはストレスの原因になります。ちょっとした工夫をこころがけて、この暑さをのりきりましょう。

さて、中学生の年代は、発達心理学的に「青年期前期」とされています。青年期は「第二の誕生」「心理的離乳」「疾風怒濤」「モラトリアム」などなど色々な表現がされており、人生全体から見ても変化の多い時期です。

親に反抗したくなったり、家族に友人の悪口を言われると無性に腹が立ったり、好きな異性が出来たり、友達との付き合い方に自信が持てなかったり、わけはわからないのに無性にいらいらしたり、人からどう思われているかが気になったり、将来何をするか決まらず悶々としたり、理想の自分と現実の自分に折り合いが付かず悩んだり・・・いろいろな悩みがあるのが青年期の特長だと言われています。

秋葉中学校「相談室(カウンセリングルーム)」では、生徒・保護者の様々な相談を受けています。

* 予約の方法

担任や養護の先生などに申し込む、または直通電話（811-8903）の留守電に録音しておいてください。留守録には開室日に折り返し連絡させていただきます。

平成30年9・10・11・12月の開室日

H30年 9・10・11・12月の開室日

9月4日(火)、18日(火)、25日(火)

10月2日(火)、9日(火)午前中、16日(火)、23日(火)、30日(火)

11月13日(火)、20日(火)、27日(火)

12月4日(火)、11日(火)、18日(火)

相談室直通電話番号 811-8903 (留守電になっています)

留守電にはお名前とご連絡先を録音してください

スクールカウンセラー にいめ 新目 ふたよ 二世