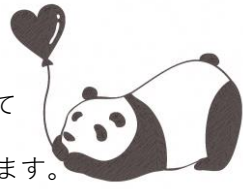


秋月新聞

～スクールカウンセラーだより～

秋月佳代です、ご縁があって
今年度も鹿島中学校の
スクールカウンセラーを担当します。



自己紹介

秋月佳代ってこんな人！

出身：島根県の隠岐の島

とても自然豊かなところでのびのびと過ごしていました。

趣味：ゲーム、マンガ、おえかき、演劇 など

今は『正反対な君と僕』というマンガが癒しです……！

特技：リコーダー

聴いた曲をなんとなく耳で覚えて吹けます。

目標：小説を書いて読んでもらうこと

書きかけのものがあるので完成させたいです……！



花より団子
食べることが大好きです

好きなことたくさん！ これからよろしくお願いします。

スクールカウンセラーって？

スクールカウンセラーは、心のモヤモヤについて考えるお仕事をしています。

例えば、友人関係で悩んでいる、家族のことで困っている、学校や教室が苦手だ
など相談したいことがあれば話しに来てみてください。そういう具体的な悩みは
ないけどとにかく話してみたいなというときでも気軽に声をかけてくださいな……！

1学期の来校予定日

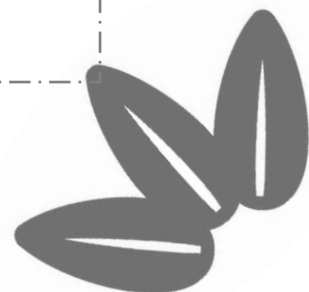
1学期は次の日程で鹿島中学校にいる予定です。

5月28日(火)

6月11日(火) 6月25日(火)

7月17日(水)

みなさんにお会いできるのを楽しみにしています！





保護者のみなさま

こんにちは。

本校のスクールカウンセラーを務めております、秋月佳代と申します。
今回は身体面によるストレスについて書かせていただきます。

暖かくなって春らしい季節になったかと思えば、
日が当たって暑かったり、雨が降って寒かったり……。
気温差で体調を崩してしまいそうな日が続いています。

私の話になってしまいますが、幼少期に鼻炎があって
鼻が詰まった日は授業に集中ができず、しんどいなーとなっていました。

体の調子が悪いために、いつもどおりのことがとても疲れてしまう。
みなさまもそのような経験はありませんか？
鼻づまり、のどのあれ、かゆみ、頭痛、腹痛、睡眠不足……。
このような状態はストレスの原因になります。

新しい環境に変化することで、体の不調も起こるかもしれません。
身体的な症状があるときは、体の心配だけではなく
それにともなうこころの疲れも労わってあげてください。

子どもと過ごすなかで、どう対応したらいいの？と感じたときには、
お気軽にご相談にいらっしゃってくださいませ。

