

相談室通信

令和8年 9月 7日

江東区立有明西学園

校長 井熊 豪
スクールカウンセラー 志村 信
中島優紀
藤井園子

夏休み明けは、体調を崩しやすくなるお子さんも多くいらっしゃいます。

「夏休みが終わってから、元気がない」「学校に行こうとすると、体調が悪くなるようだ」「どこに相談したらよいか教えてほしい」…等、どうぞお気軽にお問い合わせください。



「スクールカウンセラーに相談したほうがいいのかな？」
「子どもの様子が何か違う…？ 気のせいかな？」

…と思った時は、下のチェックリストを見てみましょう。

★学校生活

- ☐ 遅刻や欠席が増えた
- ☐ 成績が急に下がった
- ☐ 忘れ物、提出物の出し忘れが多い

★生活習慣

- ☐ 夜遅くまで起きている、朝起きるのが辛そう
- ☐ 食欲がない、食べ過ぎる、好きなものしか食べないなどの変化があった
- ☐ 誰かと一緒にいるのか、夜遅くまで帰宅しない
- ☐ 急に身なりに無頓着になった

★気分

- ☐ 無気力でぼうっとしている、やる気が出ない
- ☐ 明るいときと暗いときで、気分の変化が激しい
- ☐ 泣いたり、落ち込んだりしたことがある

★性格

- ☐ うれしいことは話すが、嫌だったことや不安なことは、人にあまり話さない
- ☐ 人付き合いに緊張してしまう、うまく話せない
- ☐ 友人関係でトラブルがあった
- ☐ 過度に人目を気にして、おしゃれをする

ご家族の面談も大歓迎です。専門相談といった悩みの相談に限らず、毎日の生活や子育てなどについての話でもかまいません。もちろん、お話したことについては**秘密厳守**です。ぜひ遠慮なさらずに連絡をいただけたらと思っています。ご希望の日時を、学校まで連絡帳や電話などでお知らせください。

連絡先：03-3527-6401/03-3527-6403（担当：副校長・養護教諭）

9月 10月 11月 12月のカウンセラー来校日

月 火 水 木 金 月 火 水 木 金

9月

	1 中島		3 志村	4 藤井
	8 中島		10 志村	11 藤井
	15 中島		17 志村	18 藤井
	29 中島		24 志村	25 藤井

10月

				2 藤井
	6 中島		8 志村	9 藤井
	13 中島		15 志村	16 藤井
	20 中島		22 志村	23 藤井
	27 中島		29 志村	30 藤井

11月

			5 志村	6 藤井
	10 中島		12 志村	13 藤井
	17 中島		19 志村	20 藤井
			26 志村	27 藤井

12月

	1 中島		3 志村	4 藤井
	8 中島		10 志村	11 藤井
	15 中島		17 志村	18 藤井
	22 中島		24 志村	