



相談室だより

令和5年度第2号

令和5年10月

福島工業高校スクールカウンセラー 菅原理恵

10月になりました。1年生は高校生活に慣れた頃かと思います。2年生は修学旅行が終わりました。3年生は進路に向けて各自取り組んでいることでしょう。学年によって状況は異なりますが、疲れの出やすい季節です。今年の夏は特に暑かったため、その疲れや、寒暖差に伴う不調も出やすくなります。体の疲れはもちろん、気づかないうちに心の疲れ(ストレス)も溜まっているかもしれません。

ストレスはいろいろな形となって登場します。体調不良、食欲の低下や食べ過ぎ、不眠、イライラ、気力のなさ…「なんかちょっと調子が良くないな」と思ったらこころや体がSOSを出しているのかもしれない。その時はゆっくり休んでください。休むことは悪いことではなく、とても大切なことです。思い切って休むことで疲れから回復し、生活しやすくなります。

～2学期のスクールカウンセラー来校予定日～

10月…11日(水)、23日(月)

11月…1日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

12月…6日(水)、13日(水)、18日(月)

時間は11時00分～17時00分です



～相談室の利用には～

教育相談室利用を希望する場合は、環境化学科の齋藤洋先生、保健室の宮本先生、または担任の先生に連絡して予約を取ってください。

～保護者のみなさまへ～

保護者のみなさまもご利用になれます。ご利用の際は担任の先生または学校までご連絡ください。

福島工業高校 ☎ 024-557-1395

