



## 6月

28日(火) 東キャンパス  
30日(木) 西キャンパス

## 7月

7日(木) 西キャンパス  
12日(火) 東キャンパス  
14日(木) 西キャンパス



### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生



カウンセリングルーム便り

# 泉が岡



No. 2

令和4年6月27日  
宮城県塩釜高等学校

梅雨の季節になりました。

雨や曇りの日は肌寒く感じるのに、晴れると気温が上がって夏のような暑さになったり…天気のすっきりしない日々、気持ちも憂うつになることがあるかもしれません。4月からたまった疲れも出てくる時期です。夏に備えて無理なく過ごしていきましょう。

「ちょっと心が疲れたな…」と感じる時は、誰にでもあります。そんなとき、心を奮い立たせ、頑張って乗り切ることも多いかもしれません。

しかしあまりに頑張りすぎると、いつの間にか心のエネルギーが空っぽになってしまいます。そのような状態が続くと、これまで自然とできていたことができなくなったり、思うように動けなくなったりすることがあります。

必死に頑張り続けて心のエネルギーがゼロに近くなってしまふよりも、自分の心の疲れに気づいたら、早めに休むことが大切です。ゆっくり眠る、いつもはシャワーでも湯船につかってみる、休みの日はのんびり過ごすなど、体と心がホッとするような時間を持ってみましょう。

自分がどれくらい疲れているのかわからなくなったり、つらい出来事があって心が疲れてしまったりしたときは、相談室にお話に来てください。話をすることで、自分自身の気持ちを整理することができる不安な気持ちが落ち着くかもしれません。

(西キャンパススクールカウンセラー)



○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

### ★時間・場所

東キャンパス 9:50～16:20 相談室(1階校長室隣)  
西キャンパス 9:50～16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188  
(西) Tel 022-362-1011

