

県立尼崎高校の生徒や保護者の皆様こんにちは。2学期が始まりましたが、まだ暑い毎日が続いていますね。コロナ渦の去年に引き続き、夏休みが決して十分に楽しめる毎日ではなかったことが想像されますが、皆さんはどのように過ごしていましたか？また、夏休みとの生活サイクルの違いから、新しい学期になじむまで少し時間がかかる人もいるかもしれません。夏の疲れの出やすい時でもありますので、この時期は特に自分の心と体に目を向けておいてください。また、秋の深まりとともに思い悩むことも増えるかもしれません。



2学期もどうぞよろしく願いいたします。

予測に反する出来事

私たちは日々なんとなく、未来のことを予測しながら過ごしていることと思います。ところが予測に反することって起こりますよね。去年から続いているコロナウィルス感染拡大には、まさかここまで先行きが見えないものになるとは思ってもみなかったのではないのでしょうか。またみなさん自身のこととしては、病気になったりけがをしたり、あるいは落し物や失くし物もそうですし、友達のふとした言葉も思ったものと違うということがあるかもしれません。そういった予測に反する出来事は、まさかこんなことが起こるはずがないと思って

いた度合いにより、実はトラウマ（心的外傷）が生じる可能性があります。何かそのようなことが起きた時は一人で抱えず、自分のショックを受けた気持ちをできるだけ言葉にして誰かと共有していただけたらと思います。もちろん、カウンセリングも是非利用してください。保護者の皆様もお子さまのことでは悩みが尽きないと思います。どうかどんな些細なことでも構いませんので、カウンセリングをご利用いただけたらと思います。

2 学期の教育相談日（予定）

9月 9日（木）午前

9月21日（火）午前

10月12日（火）午後

10月28日（木）午後

11月11日（木）午後

11月18日（木）午前

11月24日（水）午後

12月15日（水）午前

ご希望される場合は、事前に担任もしくは保健室までご連絡ください。

県立尼崎高等学校 電話番号 06-6401-0643