



## 心の健康に関する本の紹介

スクールカウンセラー 川上由美子

ここ数年、心の健康や精神疾患、繊細さや感覚過敏などについて、専門医が青少年向けに書いた本が出されています。

子どもの心や体の不調が気になる時、小学生が読むには難しくても、保護者の方に読んで頂くと参考になるのではないかと思います、2冊ご紹介します。病気の症状についての説明だけでなく、生き苦しさや生活のしづらさを軽くするためのアドバイスもありますよ。

ご参考になれば幸いです。

**\*10代のための疲れた心がラクになる本：「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好きになる方法**  
(長沼静雄 / 静文堂新光社)

**\*10代から身につけたいギリギリの自分を助ける方法** (井上祐紀 / KADOKAWA)

## 今後のスクールカウンセラー来校予定日 (月曜日・8:15~16:30)

12月5日, 1月16日, 2月20日 (8:15~14:30), 3月6日 (8:15~11:50)

☆12月5日(月)のSC相談時間に、まだ空きがあります。

①8:15~9:15 ②9:25~10:25 ③11:30~12:15 ④13:15~14:15

上記の相談時間は、まだ空いていますので、相談されたいことがありましたら、遠慮なく学校へお電話ください。  
ご希望の時間を伝えていただいた時点で、空きがあれば、相談可能です。

☆子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当(山本)、または養護教諭(岡本)まで連絡をください。☆連絡先 佐志小学校(74-3445) \*1回の相談時間は、約1時間 \*相談料は不要です。  
☆唐津市相談機関でも相談できます。各担任か教育相談担当(山本)、養護教諭(岡本)にお申し出ください。学校から支援センターにご紹介します。

唐津市青少年支援センター【愛称：フレンズ】唐津市ニタ子1丁目3番7号

Tel 0955-74-1737 【8:30~17:15】←開所時間

0955-72-9467 (子どもに関する総合相談)【9:00~16:00】

