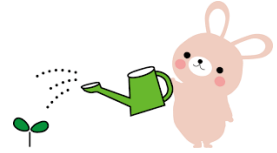


教育相談だより

令和3年5月10日発行 <第2号>



新しい環境には慣れましたか？

新年度がスタートして1ヶ月経ちました。あっという間ですね。1年生は学校生活には慣れてきましたか？2・3年生は高校総体もあり慌ただしい毎日だと思いますが、生活リズムをキープできていますか？今年はやき祭の年なので1学期は本当にバタバタが続くと思います。忙しさに負けず充実した日々を送るためにも、休むときはしっかり休んでリフレッシュし、メリハリをつけた生活を心がけましょう！

とはいえ、充実した学校生活を送りたいなと思っていても、毎日楽しいことばかりではありませんよね。友達とうまくいかなかったり、何かを我慢していたり、誰しも辛い時期があると思います。溜まった気持ちを吐き出したいな、という時は、気軽にスクールカウンセラーの城田先生や教育相談係の先生に話をしてみてください。いつでもお待ちしております。

****GW明けの憂鬱を解消するには!?****

・どこか1カ所部屋の片付けをして気持ちを切り替える

⇒ 違うことに集中すると気持ちが紛れる＋見えるところが綺麗になるとスッキリするよ☆

・SNSを離れる

⇒ SNSにはみんなの楽しいGWの思い出がたくさん…。少し離れてみると気持ちの切り替えに◎

・おいしいものを食べる

⇒ 1日が終わったらその日頑張ったご褒美においしいものを食べる計画をしてみると頑張れるかも♪

・軽い運動としっかりした睡眠を取る

⇒ 運動と睡眠で気持ちも身体もリフレッシュ！

・誰かに憂鬱な気持ちを共有する

⇒ 憂鬱な気持ちを吐き出すことでスッキリ★
自分の気持ちを誰かに話すととても大事。

参考にして
みてね！



スクールカウンセラーとの面談を希望するときは、教育相談係または担任の先生に申込み用紙を提出するか、直接面談希望の旨を伝えてください。年間を通していつでも受け付けています。いつでもどうぞ◎

キ リ ト リ

スクールカウンセリング希望用紙

希望日： 月 日（木） 希望時間：（ 昼休み ・ 放課後 ・ それ以外 ）

相談内容：（ 友達のこと ・ 部活のこと ・ 家族のこと ・ 勉強や進路のこと ・ それ以外 ）

相談希望者： 年 組 番 氏名