

心の相談室からのお知らせ

No.2



こんにちは！スクールカウンセラーの山田です。

緊急事態宣言の期間が長くなっています。がまんが続いていますが、つかれは出ていないでしょうか？イベントが延期になったり、予定していたことが変わってしまったりすると、ストレスに感じることもあるかと思いますが、

- ・規則正しい生活をしましょう

十分な睡眠をとって、食事は毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。

- ・適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう

公園で走ることや、なわとび、散歩など、動いて気分転換しましょう。

- ・家族や友達と話す時間を持ちましょう

気持ちがしんどくなったときは、一人でいるよりも人と話すと楽になることがあります。ゲームや動画を見るよりも、カードゲームやボードゲームがおすすめです。

- ⑥気持ちがしんどくなったら家族や学校の先生などに相談してみましょう

はき出してスッキリすることもあります。また自分では思いつかないような発散方法を知ることができるかもしれませんよ。スクールカウンセラーも相談にのります。

—カウンセラーと話したい・相談したいときは—

担任の先生や保健室の先生などに伝えてください。万が一臨時休校になった場合などは、中学校に電話をしてください。（学校 TEL：072-298-3043）

—心の相談室が開いている日時・場所—

6月2日、6月9日、6月16日、6月23日

※すべて水曜日です。

7月7日、7月14日、

10:45～16:05（時間外を希望される場合はご相談ください）

庭台台中学校中館1階、つばさ学級のとなりのお部屋です。

