心の相談室からのお知らせ

NO.2

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの岸田昌弓です。そろそろ梅雨入りも近いようですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

コロナ禍はまだ続いていますが、少しずつ日常生活が戻ってきていますね。我慢の生活が続いたので、この時期だからこそ皆さんに大事にしてほしいことをお伝えします。

・規則正しい生活をしましょう！

がんばりすぎてしまうことがあります。十分な睡眠をとって、その日の疲れはその夜に取れるようにしましょう。食事は大事な体の資源。毎日決まった時間に３食バランスよく食べましょう。

・日常生活は少しずつ取り戻していきましょう！

急激な変化は体がびっくりしてしまいます。適度な運動から始めましょう。準備運動をして、体を動かしていきましょう。散歩などしながら太陽の光を浴びて、体を慣らしていきましょう。

・少しずつ対面で話すことに慣れていきましょう！

対面でお話しできる機会が増えてくるでしょう。最初は気を使って疲れることもありますが、だんだん慣れてきます。無理をしないようにしましょう。デイスタンスにも気をつけましょう。

◎気持ちがしんどくなったり困ったりしたら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

やっとコロナ禍の生活になれてきたのに、今度は日常生活に戻していくにはまたエネルギーがいります。しんどくなったり、困ったりすると一人で抱え込まないで、周りの相談できる人に話してみましょう。吐き出してすっきりすることもあります。また、話すことで整理できたり、発散できたり、アドバイスをもらえたりできるかもしれません。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１日、８日、１５日、２９日　　※すべて水曜日です
７月６日、１３日
10:45～16：05（時間外を希望される場合は相談ください）

庭代台中学校中館１階、つばさ学級のとなりのお部屋です。