



# 教育相談だよ



暑い毎日が続いていますね。2学期がスタートしましたが、どんな感じで居ますか？  
今年は新型コロナウイルスの影響で、1学期は6月からの約2ヶ月間の登校でした。夏休みはいつもより短く、でも課題はあり(涙)・・・でしたが、休む時間は上手く取れたでしょうか？

ペースをつかむこと、クラスになじむことも、いつもより難しく、疲れを感じやすいです。色んなことが気になったり、嫌になったり、気持ちに上下することもあると思いますが、あなたが悪いからではありません。生活リズムを戻しながら、無理なく過ごしていきましょう。忙しい時ほど、難しい時ほど、気分転換、休憩が大事になります。好きなことをする時間、スイッチONとOFFを上手く使い分けていきましょう。

今学期からは  
頑張りたい  
ちゃんとやりたいんだけど...

クラス  
まだよくわからない  
なじめていない  
話せる人見つけたいな

課題  
まだ終わっていない  
ついていけないかな  
(: ∇ ')

人に会うこと  
教室に入ること  
こわい...



相談

また頑張るの...  
しんどいな  
めんどうだな  
調子が出ない



コロナ  
大丈夫なのかな...  
偏見、差別、いやだな  
体調よくないって言にくい

進路  
まだ決まらない  
大丈夫かな...  
経済的な心配もある

居場所がない  
孤独感...  
でも人と関わるのも疲れる

〔 SC 相談日 〕 9月 2(水)、16(水) 10月 13(火)、19(月)  
11月 5(木)、17(火) 12月 10(木)、15(火)

- \* 担任、部活顧問、教育相談係(高橋先生)、養護教諭、どの先生でも構いません。  
「予約を入れて下さい」と伝えればOK。
- \* 相談内容についての秘密、プライバシーは守られます。

イライラ、集中できない、眠れない、コミュニケーションは苦手、他の人が気になる...  
どんな気持ちがあいづつあってもOKです。「相談」を上手く使っていきましょう。

おしらせ



公的な相談窓口：24時間子供 SOSダイヤル ☎ 0120-0-78310 (無料)