



令和3年1月12日 太田女子高等学校
スクールカウンセラー 小池 順子

教育相談だよ！



令和3年が始まりました。新型コロナウイルス感染症、一日も早い終息を願いながら、心身の健康バランスを大事に過ごしていきたいですね。

いつもとは違う生活、目に見えにくいことに気を配りながら過ごす生活、コロナ関連の情報に疲れてしまうこともあります。TVやメディアから離れる時間を作りましょう。気分転換を取り入れて、免疫力 up!!生活リズムを崩さないように、太陽をしっかりと浴びるようにしましょう。

3学年の皆さん は、卒業後の進路、見通しが立ちにくい情勢に、不安、心配になることもあるかもしれません。ここまでやってきたこと、出来ていることにも目を向けて!! イライラ、集中できない時は、**ちょっと気分転換♪ スイッチONとOFF 大事です。**



学校生活、部活動、制限がある中、モチベーションを保ちながら続けていく難しさがあると思いますが、よく頑張っています。自分の気持ち、仲間への気持ち。今はできることをコツコツ積み重ねていきたいですね。



TV、ゲーム、スマホ、ネットに費やす時間が増えていませんか？**脳がダメージを受けて依存的になっていくことがありますので、注意が必要です。**長時間使用にならないように気をつけましょう。



家庭で過ごす時間も長くなっています。家族との関係、過ごしにくさ、**居場所**の難しさ、家族の健康状態、経済事情など、気になる事がある人もいます。あなたのせいではありません。自分を責め過ぎないようにしましょう。



〔 SC 相談日 〕 1月 13日(水)、27日(水)
2月 25日(木)
3月 3日(水)

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、他の人が気になるなど。どんな気持ちがあっても OK です。「相談」を上手く使っていきましょう。

- * 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。



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

なやみおう