



# 教育相談だより

## いま、どんな感じですか？

6月となりますが、どんな感じですか？

学校生活、総体やテストもあり、よく頑張ってきました。疲れも出てくる頃です。心と身体のバランスに気をつけて過ごしていきましょう。

学校から帰ると、ぐったり、夕飯を食べずに寝てしまった、ぼーっとしてしまう、ずっとスマホを触っていた、気が付いたら時間が経っていた…ということはありませんか？ 疲れている時は難しいと思いますが、限られた時間を上手に使いましょう。例えば、帰宅したら座る前に入浴などをすませてしまうのもひとつの方法です。

課題、予習、復習、準備などたくさんやることがあると思いますが、食事、気分転換、休息时间、眠る時間はじゅうぶん確保しましょう。



## まだまだ、それでOKです !!

学校生活、友達関係、部活、勉強、課題…、ペースがまだつかめていない、合う人が見つからない、実は顔と名前がまだよくわからない…という人もいます。(1年経っても覚えられなかったという人もいます。) OKです！コロナ禍、マスク、ソーシャルディスタンス生活ですからよけいです。

「えっと…名前、ごめん、なんて呼べばいい？」「〇〇と呼んでくれたらいいよ」「席は〇〇だよ」と、まだまだ何度でも聞いて大丈夫です。お互いに教え合ひましょう。

名前や顔を覚えることが苦手な人もいます。一人で居たい人、一人で居たい時もあります。話をしなきゃ、会話を続けなきゃと気負う必要もありません。「おはよう」「バイバイ」「課題やった？」「雨の日はどうやって登校しているの？」など、短くてもOKです！

## 責め過ぎずにね。よく頑張っています。

周囲は楽しそう、うまくやれているように見える、自分だけ…とあせる気持ち、落ち込んでしまうこともあると思います。(密かにそう思っている人もいます。)

それぞれ得意、不得意、自分のペースというものがあります。全部をやろうとすると難しい時もあります。出来ている事にも目を向けて、自分を責めすぎないようにしましょう。よく頑張っています。



### 【相談日】

6月 2(水) 22日(火)  
7月 14(水) …1学期最終



例：自分のこと、友達のこと、家族のこと、コロナ禍のこと、気になること。

イライラ、集中できない、眠れない、食欲がない、食べすぎる、人間関係が苦手、人目が気になる、等々。  
→ どんな気持ちがあってもOKです。「相談」を上手に使っていきましょう。

\* 担任、部活顧問、教育相談係、養護教諭、どの先生でも構いません。  
「予約を入れて下さい」と伝えると設定されます。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 ダイアル ☎ 0120-0-78310(無料)