



教育相談だよ!



2学期、分散登校のスタートとなりましたが、どのような感じですか？
通常でも長期休み明けは、気持ち、体調、生活リズムを整えていくには少し時間がかかります。コロナの影響で、予定変更、分散登校、リモート授業、部活動制限…。いつもとは違う日程や方法を理解し、それに合わせて、自分の気持ち、時間、生活を調整。コロナ感染にも注意を払う。このように、色々なことに気をつけながらの生活は、疲労やストレス状態になることがあります。深呼吸、身体を伸ばし、気持ちの休息時間を持つようにしましょう。

いつもとは違う学校生活、クラスに、戸惑う人もいます。登校時間や人数が少ない方が、過ごしやすいと感じる人もいます。気になる事があつたり、集中できない、落ち着かない、気持ちが上下することもあると思います。

まずは自分の感じ方、ペースが大事です。生活時間を整えながら、気持ちを追い込み過ぎないように気をつけて過ごしていきましょう。

クラス
緊張、居づらい…
話せる人をみつけたい

分散登校
時間がかみにくい
仲いい友達と別々

勉強
課題がまだ…
ついていけないかな

人間関係 トラブル
家族のこと…

体調がよくない
コロナ大丈夫?

相談

どんな気持ちがい
くつあっても OK。
遠慮なく、先生に相談。
スクールカウンセラーも
利用しましょう。

進路
決められない
コロナの影響
経済、家庭事情

リモート苦手、疲れる
自分の顔が見えるイヤ
→ PC 画面から
少し距離を取る
画面角度を変えるなど

気分転換
スイッチONとOFF
が大事です。

〔 SC 相談日 〕 9月 1(水)、29(水) 10月 5(火)、19(火)、26(火)
11月 16(火)、24(水) 12月 8(水)、22(水)



- * 状況により、電話、リモートでの相談もできます。
- * 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)