



令和4年1月13日 太田女子高等学校
スクールカウンセラー 小池 順子

教育相談だより



2022年がスタートしました。
今年も心身の健康、バランスを大事に過ごしていきましょう。



3学期が始まりましたが、朝起きる時の様子や気持ちはいかがでしょうか？
疲れ具合に注意しながら、自分のペースを大事に、生活リズムを整えていきましょう。

この時期は、身体の冷えに特に注意です。不調やケガにも繋がります。
温かい服装を心がけ、身体を温める飲み物や食事を摂るようにしましょう。
日中は適度に動く、夜は眠る、朝は太陽を浴びることで、集中力、免疫力 up!!
生活リズムも戻ってきます。



3学年の皆さんは、卒業後の進路の見通しが立ちにくい状況に、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みましょう。
イライラして集中できない時は、一度そこから離れ、身体を伸ばし、数分でも気分転換を♪
頭の中や身体の中の空気を入れ換えるようなイメージです。
スイッチのONとOFFが大切です。



〔 SC 相談日 〕

1月26日(水) 2月2日(水)、15(火) 3月2日(水)



周りのスピードについていけない、やる気が起きない、周囲の声や音が気になる、
イライラする、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…。
クラス、友達、居場所、家族のこと…。
どんな気持ち、どんなことがいくつあっても 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、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)