



教育相談だよ！



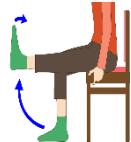
2学期がスタートしましたが、今どんな感じですか。
 長期休み明けは、色々なことが気になったり、朝起きて、登校、一日過ごす…気力、体力、エネルギーが必要ですね。まずは生活リズム、体力を戻しながら、過ごしていきましょう。自分のペースでOKです。

心配や気持ちがぐるぐる…緊張、疲労状態になっていることもあります。
 ざわつき、音、におい、人目がしんどい時もあります。休み時間に、水分を摂り、身体を伸ばす、その場から離れるなど、気分転換をしましょう。授業中でも、ゆっくり呼吸、手足を動かすなど工夫をしましょう。

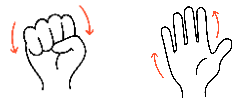
< 授業中も工夫を♪ > 例：座り心地を確かめるような感じで、座りなおす。ゆっくり呼吸を繰り返す。



(足) 先を動かす。



(手) ぎゅっとにぎって、ゆっくり開く。



(呼吸) 鼻や口から吸って、口からゆっくり吐く。

自分のこと
 友達、部活、人間関係
 家族のこと…

クラス
 なじめていない
 名前と顔が覚えられない
 居場所、孤独、こわい…

進路
 決まらない
 意見がまとまらない
 事情もある…

課題、勉強、テスト
 わからない
 集中できない、終わらない
 ちゃんとやりたいのに…



相談



コロナ禍
 感染、体調心配
 大会、受験、予定通り
 できるのかな…

〔SC 相談・火曜日〕

9月 6、20
 11月 1、15、22

10月 11、18
 12月 6、20

* 担任、教育相談係（野村先生）、養護教諭、部活顧問、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…。
 どんな気持ちがあってもOKです。「相談」を上手く使っていきましょう。

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

