



教育相談だよ！



2023年、3学期が始まりました。どんなふうに過ごしていきたいですか？

今の学年もあと3ヶ月ほどです（登校日が多くない学期です）。ここまで色々なことがあったと思います。今ある状況の中でよく頑張ってきました。まずは今日、今週、今月、学年末…と、ステップでたくさんゴールテープを用意しながらいきましょう。自分のペースでOKです。



この時期は日照時間が短くなり、冷えもありますので、過眠、不眠、過食、食欲不振、疲労感、無力感、罪悪感など、抑うつ気分にもなりやすいです。暖かい服装、飲み物、食事を摂るようにして、身体を温めましょう。日中は動く、夜は寝る、朝は太陽を浴びて、免疫力 up！です。



受験を控えている人、進路のことなど、焦り、不安、心配になることもあるかもしれません。大事にしたいこと、出来ていることにも目を向けて、自分を責めすぎないようにしましょう。うまくいかないときは、一度そこから離れて、少し気分転換。スイッチ ON と OFF、エネルギーチャージ大事です。



〔 SC 相談日 〕 火曜日

お知らせ



1月17.24.31 2月7.21 3月6(月)

- * 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。

イライラ、集中できない、眠れない、眠い、体調不良、食欲不振、食べすぎてしまう、他の人が気になる、コミュニケーションが苦手、クラス、部活、居場所、家族のこと、ネガティブな気持ちがぐるぐる…など、どんな気持ちがいくつあってもOKです。「相談」を上手く使っていきましょう。

24時間子供 SOS ダイアル ☎ 0120-0-78310 (無料)

