



# 教育相談だよ!



2024年となり、3学期も始まりました。様々なことを感じ考える年明けではないかと思います…。  
どんなことを大事にして過ごしていきたいでしょうか。  
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。  
自分なりに出来ていることにも目を向けて、小さな「よし! OK!」を積み重ねながらいきましょう。

気になる、思い出す、考え続けてしまう。  
ちゃんとやりたいのに、出来ない。  
自分を責めたり、辛くなってしまう…  
こともあります。



眠れない、目が覚める、夢、朝が辛い、  
お腹の不調、胃痛、頭痛、ドキドキ、  
食欲がない、食べ過ぎる…ナド。



自分の気持ち、自分のペースが大事です。  
心の中は自由。  
心の中では「本音で話す」、「距離を取る」  
工夫をしてみましょう。



気分転換、好きなことをする。  
スイッチ ON と OFF。  
こころと身体を休める。温める。  
ストレッチ、深呼吸。



\* TV、SNS からの情報に心が疲れてしまうこともあります。メディアから離れて過ごす事も大事です。

## 【スクールカウンセラーが来る日】

**1月 17日(水) , 31日(水)**

**2月 8日(木)**

**3月 5日(火) , 13日(水) , 18日(月)**

どんな気持ちがあっても OK。プライバシーは守られます。  
先生に「予約を入れて下さい」と伝えると日時が設定されます。  
ドアに『どうぞ』が出ているときは、予約なしでも利用できます。