



教育相談だよ!

『新しく始まる』時は、色々なことが気になる

自分のこと、周りのこと…。

学校生活、友達関係、クラス、部活、勉強、課題、進路 etc.

期待、楽しみな気持ち。心配、不安な気持ち。上手く過ごせるか、体調は大丈夫か。

環境や関係が変わると、いろいろなことが気になります。



少しずつ、自分のペースでOK

他の人は上手くやれているように見えたり、焦ったり、落ち込んだり。気分も上下しやすいです。
一日一日過ごすことで、少し様子がわかり、慣れたり、落ちついていく力も持っています。
よく頑張っています。自分を責めすぎないようにしましょう。少しずつ、自分のペースでOK。



スイッチONとOFFの工夫

気をつかうことも多く、疲れが後から出てくることもあります。

すきま時間に気分転換をしましょう。(ゆっくりする、音楽、ゲーム、マンガ、体操など。)

水分を摂る、食べる、早く寝るようにしましょう。スイッチONとOFFが大事です。



小池順子
スクールカウンセラー
清明9年目

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。
プライバシーは守られます。

【 相談日 】

4月 9(火), 15(月), 26(金)

5月 8(水), 17(金), 29(水)

6月 7(金), 20(木)

7月 2(火), 17(水)

例：自分のこと、友達のこと、家族のこと、気になっていること。

：イライラ、集中できない、夜考える、眠れない、朝つらい、体調不良、食欲がない、食べすぎる。

：人間関係が苦手、人目が気になる、責めてしまう、自分らしく過ごしたい… etc.

→ 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。

