



令和3年4月15日 伊勢崎清明高等学校
スクールカウンセラー 小池 順子

教育相談だより



SCの小池順子です。今年度も宜しくお願い致します。

新学年が始まりましたが、どんな感じでしょうか？



友達関係、クラスに馴染めるか、勉強、部活、これからの進路のこと…。スタート時は、いろいろなことが気になります。うまくいくと嬉しいし、ほっとする。違ったかな、どうしようと思う時もあると思います。

環境や周囲の人が変わる、経験したことがないことをする時というのは、様子がわかるまでは落ち着かず、人目が気になったり、他の人は上手くやれているように見えたりすることがあります。一日一日過ごすことで、慣れてくる、様子が見えてくることもあります。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。

どんな自分で過ごしていきたいですか？



ちょっと変えたいと思っている人、頑張ってみたいことがある人、今のペースを保ちたい人、様子をみながらと思っている人…等々 OK です！ 自分の気持ちを大事に過ごしていきましょう。

この時期は緊張も高く、疲れが後から出てくることもあります。食事、休息、生活リズムに気をつけましょう。好きなことをする、趣味、気分転換の時間も大切です。

【相談日】

4月	16 (金)	30 (金)	
5月	6 (木)	21 (金)	
6月	1 (火)	11 (金)	25 (金)
7月	6 (火)	16 (金)	



例：自分のこと、友達のこと、家族のこと、コロナ禍のこと、気になること。
イライラ、集中できない、眠れない、食欲がない、食べすぎる、人間関係が苦手、人目が気になる、等々。
→ 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。

* 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」と伝えると設定されます。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)