



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。

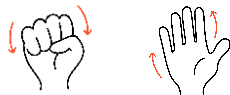
< 授業中も工夫を♪ > 例：座り心地を確かめるような感じで、座りなおす。ゆっくり呼吸を繰り返す。



（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 相談日〕 9月 8(木)、16(金)、30(金) 10月 7(金)、21(金)、25(火)
11月 18(金)、25(金) 12月 9(金)、16(金)

- * 担任、教育相談係（鈴木先生）、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。

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

