

教育相談だより

No. 8
不破高校教育相談係
R2. 11. 30

2学期も残りわずかですね。暖かかったり、寒かったり気候がなかなか安定しません、体調崩している人はいませんか。最近はまだ、コロナ関連のニュースが大きく報道されるようになりました。連日たくさんの方が感染したというニュースに危機感を感じている人もいることと思います。いつ・どこで・誰が感染してもおかしくない状況です。マスク・手洗い・消毒など、一人一人の心掛けが大切な人を守ることになるのです。

来週には期末考査も始まります。テスト勉強や提出物は順調に進んでいますか。しっかりと準備をしてテストに臨みましょう。



あったかい言葉がけ運動

先日、生徒の皆さんから集まった、あったかい言葉の中からいくつか紹介します。

学校の体育のバレーの時、私が失敗したり、誰かが失敗した時、みんなが「大丈夫、大丈夫」や「おしいよ！」など声をかけ合っていて、心があたたまりました。



行きや帰りに地域の方々とすれ違う事がよくあります。ある日夜遅い時間に一人で暗い道を歩いて帰っていた時に、すれ違った地域のおばあさんとおじいさんから「暗いで気を付けて帰りなよ」「寒いで風邪ひかんようにな」と優しい言葉をかけてもらった。

高校になって初めての試合で自信が持てなかったときに、部長が「自信持て」「お前ならできる」とあったかい言葉をかけてもらえて、それからの試合で自信がもてるようになった。(1

文化祭準備の時、「いろいろまかせてごめんね」と言ってくれて、その子もいろいろ仕事をしてくれていたのに、そうやって声をかけてくれて心があたたかくなった。(3年

授業中に分からないことがあった時に、優しく声をかけてその問題を教えてくれた。何回も質問をしてしまったけど、それでも優しく答えてくれてうれしかった。



スクールカウンセリングについて

「学校の先生にはちょっと話しにくいな…」、「臨床心理の専門の先生に話を聞いてほしいな…」ということがあったら、担任の先生か教育相談係の先生に声を掛けてください。保護者の方も利用できますので、心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。



 **12月**  **相談日**

9日(水) ※いずれの日も
16日(水) 16:00~18:00
臨床心理士 小川 佑香 先生

疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましよう。好きなものを選んで試してみてください。

体を動かす
今の気持ちを書いてみる
腹式呼吸をくりかえす
「なりたい自分」に目を向ける
音楽を聞いたり、歌を歌おう
失敗したら笑ってみる



ただし、眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、「運動メニュー」を無理にこなそうと思わないこと。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお……」とグチることも、立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせて、選んでいきましょう。