

～相談室から生徒のみなさんへ～

学校が再開してようやく少し学校生活に慣れてきた頃でしょうか。長い休校期間からの環境の変化は大きなもので、気づかないうちにストレスを溜めこみ、不安定な心と身体となるかもしれません。次の事を頭において生活してみてください。



①時間を意識した生活をしましょう

学校の生活は常に時間で区切られています。身体が学校の時間に慣れるように時間を意識して生活をしましょう。家ではリラックスする時間も大事にして、しっかり寝て体調を整えましょう。

②人を責めないようにしましょう

ストレスからイライラして、普段ならしないような事をしてしまいがちです。つい強い言葉で人を悪く言ったり、SNSなどで人を責めるようなことを発信してしまったりすると、いつの間にか大きな問題になったり、さらにストレスが増える結果になります。もしやってしまったら素直に謝ったり、周りの人などに相談しましょう。



③気持ちがつらくなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう

例えば次のような症状が想像できます。

- ・イライラする・不安になる・元気がでない・心配になる・悲しくなる
- 休校が長かったので、これらのことは起こりうると思います。徐々に落ち着いてくるとは思いますが、長く続くときや心配なとき、困ったときは周りの大人に相談しましょう。もちろん相談室に相談することもできます。



※6・7月のスクールカウンセラー来校日（相談員は毎日います）

6月11日（木） 6月25日（木） 7月9日（木） 7月30日（木）

※たくさんの苦難を乗り越えた人の言葉 その1 本田圭佑（サッカー選手）※

日本人は足も遅いし、身体も弱い。

そのカメがウサギに勝とうと思ったら、進み続けないといけない。

悩んでいる同級生とかがいたら、それをぶつけますね。

「どうやったら勝てるか考えろ。進み続けるしかないやろう。」って。