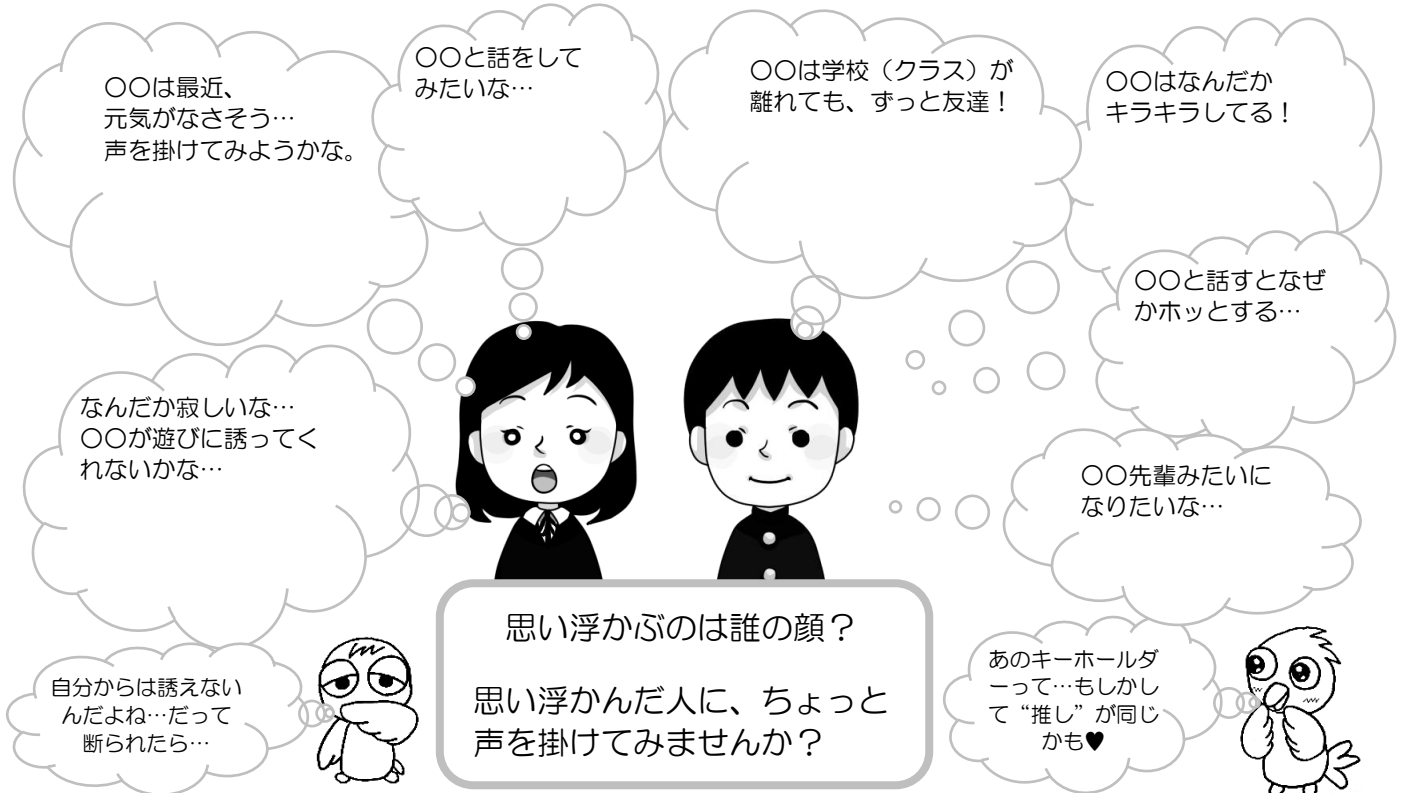


# 教育相談室から ～6月～

6月、雨がよく降る季節に入ります。今年の梅雨入り、梅雨明けはいつでしょう。雨具を使っ  
ての登下校は、いつもより疲れますね。くれぐれも交通安全に気を付けて通学してください。

**雨の音を聴くと気持ちが落ち着く** or **雨の日はなぜか気持ちが落ち込む**

あなたはどちらでしょう。きっと、人それぞれ。そして、時と場合によるのかもしれませんが。  
もし、気持ちが落ち込んだときは、安心できるだれかに声を掛けてみてくださいね。



教育相談係では、それぞれの場所で、自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートできればうれしく思  
います。教育相談室には、週1日程度はスクールライフアドバイザー（専門的な立場の先生で、教員では  
ありません）がいらっしゃいます。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことが  
あったりするときには、気軽に教育相談室に来てください。

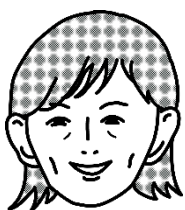
## 今月、来月のスクールライフアドバイザー来校予定日（9:45～16:45）

【6月】5日(水)、7日(金)、14日(金)、21日(金)

【7月】5日(金)、12日(金)、18日(木)

※予約なしでも面談できますが、予約優先です。事前予約をされると安心です。

※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



SLA  
山本先生

こんにちは！いつの間にか中庭の紫陽花も大きくなり開花が楽しみになってきました  
ね。6月は雨の日やどんよりした日が増え、気持ちが不安定になりやすかったり、不眠  
や「梅雨冷え」等、心身ともにストレスがかかりやすくなる時期です。睡眠や朝食を大  
切にして過ごしましょう。一方、自然の「雨音」にはリラックス効果があると言われて  
います。勉強、部活と忙しい毎日ですが、時には「雨音」にじっくりと耳を傾けてみる  
のもお勧めですよ。自分に合った「ジメジメむしむし対策」をして、6月も元気に高校  
生活を楽しんでください♪「…でも、やる気が出ない、楽しくない」というときは、信  
頼できる友人や先生、家族に相談してみましょ。相談室も大いに利用してください  
ね。話すことで気持ちが軽くなることもあります。



自分が安心できるところで、リラックス&リフレッシュ♪