

教育相談室から ～11月～

11月です。朝夕はすっかり涼しくなりました。そろそろ本格的な秋、そしてあっという間に冬がやってきそうです。寒暖差が大きい季節も元気に過ごせるように、自分に合う体調管理の方法を見つけたいですね。昔から“病は気から”という言葉があります。基本の生活リズムや感染症対策が大切ではありますが、それに加えて自分なりのリラックス法を取り入れてみてはいかがでしょうか。

なにをすれば元気が出る？リラックスできる？



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、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）

【11月】1日（金）、8日（金）、15日（金）、22日（金）

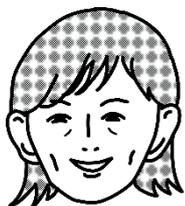
【12月】5日（金）、9日（月）、13日（金）、18日（水）

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。

※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。



こいよピー



SLA
山本先生

みなさん、こんにちは！2学期も後半。学校生活は、どうですか？勉強・宿題・部活・人間関係に追われ…疲れがたまっていますか。さて、今月のテーマ～元気が出ない時、みなさんは、どうやって気持ちを切りかえ、リラックスしていますか？運動で汗と共にネガティブな気持ちを発散したり、カラオケで思いっきり歌ったり、ユーチューブを見て大笑いをしたり、時にはお風呂で思いっきり泣いたり等々。いろいろな方法を試して、自分にあった切りかえ法を見つけみてください。ちなみに私は、元気が出ない時は、まず寝る。空を見上げて思いっきり深呼吸をする。水中ウォーキングやヨガ、仲間との勉強会、お気に入りの写真や言葉・スイーツ！等で自分を癒したり励ましたりしています。相談室では、みなさんの気持ちに寄り添って、どんなお話でも丁寧に聴かせていただきます。心の中にある気持ちを外に出す（話す）ことで、気持ちが軽くなったり別の考え方や見方に気づくこともあります。元気がでない時やうまく気持ちの切りかえができない時には、気軽に相談室も利用してください。雑談やおしゃべりも大歓迎です。

自分が安心できるところで、リラックス&リフレッシュ♪