

教育相談室から ～2月～

2月からは3年生が家庭学習期間に入ります。寂しい気持ちもありながら、1、2年生は一つ上の学年になる覚悟が少しずつできてくると思います。3年生は今までとガラリと変わる生活になりますね。環境が変わるときは自分を変えるチャンスでもあります。3年生の皆さん、新しい場所での生活をみんなで応援しています。1、2年生は一つ上の先輩として、新しい自分像をイメージしてみましょう。なりたい自分を考えたり、目標とする人を見つけたりすると、1年後には自分が変わっているかもしれません。

「こうなりたいな」と思う人はいますか。
身近な人、テレビやネットで見える人、偉人など、目標にしたい人はいませんか？

YouTuberの
〇〇さんが目標ッピ



周りを観察すると、さりげない気遣いができる人、言葉遣いのきれいな人、夢に向かって努力している人など、いろんな人のよさが見えてくるね



〇〇先輩みたい
になりたいっピ

寝てる間に新しい自分に生まれ
変わらないかな
…っピ



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の山本先生（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。また、基本的に毎週木曜日には、石田先生が来てくださっています。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。

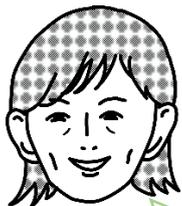
今月、来月のスクールライフアドバイザー来校予定日（9:45～16:45）

【2月】5日(水)、10日(月)、14日(金)、28日(金)

【3月】1日(土)、12日(水)、14日(金)、19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。



SLA
山本先生

みなさん、こんにちは！2月といえば、「椿さん」！？昔から、「伊予路に春を呼ぶ」と言われています。同時に、その頃は「最も寒さが増す」とも言われています。（備えあれば憂いなし・・・ホッカイロ大活躍！皆さんは？）

3年生のいない学校は、ちょっと寂しい感じもしますが、部活や生徒会では、新しい体制がスタートですね。役割や立場等環境が変わる時は、ストレスがたまりやすくなります。睡眠時間を確保し、隙間時間に、友達との交流を楽しんだり、軽く運動をしたり、一人でのんびりする時間を持ったり等して、体や心（脳）の疲れを癒しましょう。案外、そんな時にこそ、なりたい自分（やりたい事）が浮かんだりするかもしれませんよ。

もやもや、イライラ等ストレス発散の場として、心の休憩室として、気軽に相談室を利用してください。温かくして、お待ちしております。



こいよびー

自分が安心できるところで、リラックス&リフレッシュ♪