

教育相談室から ～11月～

11月になり、ようやく本格的な秋の到来を感じられる季節になりました。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。風邪などの感染症が流行し始める季節でもあります。規則正しい生活を心がけて元気に日々を送ってください。

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。

スクールカウンセラー（SC）来校予定日（13:00～17:00）

【11月】5日(水)、7日(金)、14日(金)、21日(金) 【12月】5日(金)、10日(水)、12日(金)、17日(水)

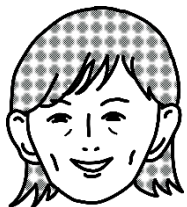
教育相談員来校予定日（13:15～16:45）

【11月】4日(火)、6日(木)、11日(火)、13日(木)、18日(火)、20日(木)、25日(火)、27日(木)

スクールソーシャルワーカー（SSW）来校予定日（13:00～17:00）【11月】17日(月)

※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。



SC
山本先生

みなさん、こんにちは！2学期も後半となり、部活や勉強、進路実現、人間関係に追われ、疲れがたまっていますか？なんかやる気が出ない、ネガティブになってしまう等いつもと違う自分を感じた時は、『お疲れサイン！』が出ているのかもしれません。そんな時は、自分にあった「切り替え法」を使ってうまく気持ちの切り替えができるようになるといいですね。

＜手軽に誰でもできる方法＞

＊十分な睡眠の確保・・・睡眠は、体と心の疲労を回復する大切な習慣です。

＊適度な運動・・・現代人にストレスを感じる人が多いのは運動不足が原因だそうです。仕事や勉強、人間関係などで、脳はフル回転で働き、疲れがたまっているのに比べ、体は動かすことが少なく疲れていないという疲労のアンバランスがおきそうです。また、運動には、「気晴らし効果」や筋肉の緊張をほぐし血行を良くすることによる「リラックス効果」もあります。元気が出ないなと感じた時こそ、20～30分でいいので、適度に運動してみませんか！周りの自然や風景を見ながらの散歩、ジョギング、サイクリングは特にお勧めですよ！

自分が安心できるところで、リラックス＆リフレッシュ♪