

教育相談室だより ～5月～

風薫る5月になりました。1年で最も気持ちのよい季節の到来ですが、忙しく過ぎていった4月の疲れが気付かないうちに心と体に積み重なっているかもしれません。ゴールデンウィークの期間にゆっくり過ごす時間を持ってリラックス、リフレッシュしてください。また、心の疲れは、誰かに話してみると癒えることがあるかもしれません。



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したいと思っています。伊予高の先生だけでなく、**スクールカウンセラー**（専門的な立場の先生で、教員ではありません）がいらっしやいます。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、気軽に来てください。

スクールカウンセラー来校予定日（13:00～17:00）

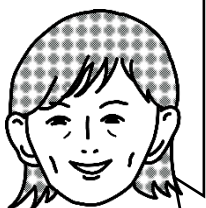
【5月】1日（金）、8日（金）、22日（金）、29日（金）

【6月】3日（水）、12日（金）、19日（金）

スクールソーシャルワーカー来校予定日（13:00～17:00）【5月】19日（火）

※予約なしでも面談できますが、予約優先です。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。



みなさん！こんにちは☺ SCの山本です。

5月は、木々の新緑のきれいな季節ですね。緑色は、目にも優しい色であり、同時に心や身体のバランスを整え、リラックス効果のある色と言われています。新学期のスタートからの1か月・・・疲れが、たまっていますか？特に1年生のみなさんは、中学校との違いに戸惑い、緊張の連続ではなかったでしょうか。ぜひ、ゴールデンウィーク中は、自然に触れたり、親しい人との交流を楽しんだりして、リラックス・リフレッシュして下さい。

連休明け、なんかやる気が出ない、寝られない等、不調を感じた時は、早めに話しに来てください。相談室では「ああしなさい」「・・・ではダメじゃない」と指示したり否定したりすることはありません。しんどい気持ちや不安な気持ちを遠慮なく話して大丈夫です。ゆっくり話を聞いて、少しでも気持ちが軽くなるお手伝いをしたいと思っています。