

さわやか相談室だより



ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか？長期のお休み明けは、生活リズムが崩れがちになります。また、この季節は気温が安定しないことも多く、心や体が疲れを感じやすいと思います。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

今月は「命の支えあい」を学ぶ授業がありました。生徒のみなさんはどんなことを感じたのでしょうか？私たちは、人と人との関わりの中で生きています。お互いを尊重し合うことが、よりよい未来をつくることにつながります。「尊重し合う」とは、自分の関わる人々の価値観や文化の違いを受け入れること、また自分の価値観も受け入れてもらいながら、視野を広げ、人との関わりを深めていくことです。

思春期という時期は、自分の考えが自分でもわからなくなったり、無性にイライラしたり、急にむなしくなったりと、誰もが不安定な時期です。そんな時期をひとりで乗り切るのは、とても困難なことです。ときに誰かに助けをもらい、ときに自分も誰かの助けになれば、この困難な時期も、心強く進んでいけるはずです。不安やイライラ、モヤモヤが起きたら、まずは自分のところに耳を傾け、それらの正体を考えてみましょう。考えがまとまらないときは、周りに助けを求めてみましょう。きっと誰かに話すことで、気持ちが整理されるはずですよ。相談室もみなさんの力になりたいと思っています。そんなときはぜひお話に来てくださいね。

【生徒の相談室利用方法】

相談は昼休みか放課後にお受けしています。前もって相談室に来て直接予約するか、担任の先生に予約を入れていただきます。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきます。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。【開室時間】月曜日～金曜日 午前10時～午後3時30分(予約優先)

相談室直通電話048-887-0833

※学校行事・研修会・小学校訪問などで不在や時間の変更もございます。

●スクールカウンセラー 橋本 元子(金曜日・予約制)

●さわやか相談員 伊藤 美歩(月曜日～金曜日)

