



相談室だより



スクールカウンセラー・アイリスパートナー

みなさん、こんにちは。夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩したり、無理をしたりしていませんか？心と身体の調子はいかがですか。新型コロナウイルスの影響で生活が大きく変化し、不安やストレスを感じる人が多いのではないのでしょうか。困ったこと、話したいことがあれば気軽に相談しに来てください。

★「コロナ疲れ」から身を守ろう

今月は、「『コロナ疲れ』から身を守ろう」ということで、様々なセルフケアの方法をお伝えしたいと思います。ストレスを感じたとき、みなさんはどんな風に自分をケアしていますか？振り返りながら読んでみてください♪

① 規則正しい生活をする

- ・睡眠…起きる時間と寝る時間はなるべく変えない
- ・食事…3食、バランスよく食べる
- ・風呂…湯船にゆっくりつかる

② 3密をさけて運動すること

散歩、ストレッチ、エクササイズ動画を活用した運動などでネガティブな気分を発散させることができます。
さらに、日光を浴びて適度に体を動かすとよいです。

③ 誰かと話すこと

人と話をすることで、気分転換になり、考えや気持ちを整理することができます。また、今の気持ちを紙に書いてみるというのも効果的です。

その他にも…

音楽を聴く、歌を歌う、
腹式呼吸を繰り返す、
瞑想する、など



セルフケアの方法は人それぞれです。自分に合うものを見つけてみてください。

なお、10月からは新しいアイリスパートナーに変わります。

気がつけば残り1か月となってしまいましたが、最後までよろしくお願いします！

切 り 取 り

相談申し込み票

- ・生徒氏名 【 年 組 】
- ・希望日時 【 月 日 : ~ : 】
- 〔備考: 〕
- ・来談者(丸をつけてください) 【保護者のみ ・ 本人のみ ・ 親子ともに】

9月の来校予定

スクールカウンセラー	9/1(火)	9/8(火)	9/15(火)
良知奈月(らち なつき)	13:00~18:00	13:00~18:00	13:00~18:00
アイリスパートナー	9/1(火)	9/8(火)	9/15(火)
柘植七海(つげ ななみ)	13:00~18:00	13:00~18:00	13:00~18:00
アイリスパートナー	9/1(火)	9/8(火)	9/15(火)
森佑海(もり ゆうみ)	13:00~18:00	13:00~18:00	13:00~18:00

基本的には毎週火曜日に勤務しています。

時間や曜日が急に変更になることもありますので予めご了承ください。

相談の予約方法

表面下部の「相談申し込み票」を切り取って、担任又は養護教諭 高橋に渡してください。相談予約は高橋が窓口です。相談は職員室横の相談室で行っています。相談時間は一人 20~50 分です。生徒の相談は授業以外の時間を優先します。授業中に相談予約を入れる場合は保護者及び教科担任、担任の許可が必要です。

保護者の皆様へ

相談室では、お子さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談にも応じております。お子さんのことで心配なことや困っていることがありましたら、どうぞお気軽にご利用ください(相談申し込み票をご利用ください。もしくは担任、養護教諭 高橋へお問い合わせください)。保護者の皆様と連携していきながら、解決方法を一緒に考えていきたいと思っています。相談していただいた内容は厳守しますので安心して相談に来てください。