

スクールカウンセラーだよ

築港中学校のみなさん、こんにちは。

思いがけず、長いお休みでしたね。何をして過ごしていましたか？

私はドラマを見たり、ごろごろしたり、思いついてパンを作ってみたりしていました。

さて、6 月に入って、少しずつですがようやく授業が始まりましたね。

マスクをつけたり、机と机の間を広くしたり…といったものの授業とは違うところもあるスタートですが、久しぶりの学校はどうですか？

休校中はなかなか直接会って話すことがなかったから始まってうれしいという人が多いかなあ？
「なかなか外に出れなかったから、いい気分転換になる」とか「久しぶり過ぎて緊張した…」とか
「毎日あって大変だ～」とかいろんな感想が聞こえてきそうですね！？



始まってもうすぐ2週間。慣れてきて楽になったところもあれば、そろそろ疲れが出てくる頃かも知れません。疲れをとるには、しっかりと眠ること！です。でも、ふとんに入ってもなかなか眠れない日もあります。“寝なきゃ！寝なきゃ！”と思い始めると、よけいに眠れなくなってしまうというのはよくあることですね。目を閉じて横になっているだけでも疲れはとれるので、力を抜いて横になってゆっくりしててください。

反対に、今から何かをしないとイケない！という時は、＜スッキリ動作＞をしてみましょう！

- ①手をグーパー、グーパー
- ②ひじを曲げて、のばして…
- ③腕ものばして、背のびをします。脚ものばして…「さあ、がんばるぞー！」と目を開けます！

でも、時間が経ってもなかなか調子が戻らなかったり、心がざわざわしていたり、「好きなことを思いっきりしても楽しくない…」と感じるという人は、一度、カウンセリングルームに来てみてください。



1 学期、私が学校に来る日を載せておきます。

コロナがなかった時とは違う、新しい生活スタイルの毎日が続きます。

話がしたいなという人は、担任の先生か教頭先生（部活動顧問の先生など話しやすい先生でもいいですよ）に申し込むか、直接、カウンセリングルームをのぞいてみてください。



| | |
|-------|--|
| 毎週木曜日 | 6 月 11 日、18 日、25 日 7 月 2 日、9 日、16 日 |
| 場所 | 1 階の保健室となかよし学級の間にあります |