

スクールカウンセラーだよ

築港中学校のみなさん

あけましておめでとうございます。

3 学期が始まりましたね。そろそろ、体も気持ちも
いつもの生活のリズムにもどってきましたか？

“まだ、もどってきてないかも…” という人は
いませんか？？



2015年

『からだがだるいなあ…』『なんだかボーッとしてしまうなあ…』

『元気が出ないなあ…』 ← という人はいませんか？

『イライラする！』『勉強^{べんきょう}していても集^{しゅう}中^{ちゅう}できない…！』

『あれも！これも！やらないといけないことがありすぎて、どうしたらいいのかわからない』
←という人もいるかもしれませんね。

『なんとなくドキドキして、ねむれないなあ…』『寝^ねてもすぐに目がさめてしまう』←いませんか？

“当てはまるかも！？” と思った人は、一回^{しんこきゅう}深呼吸^{しんこきゅう}をしてみたり、ストレッチなどかるく運動し
たりしてみましょう。一度しっかりと寝^ねるといいかもしれません。

それでも、気分^{きぶん}がスッキリしなかったり、そんな気持ちの日がずっと続くという時は、思っ
ているよりも疲れやストレスがたまっているのかもしれません。

そんな時は、家の人や先生に SOS を出すようにしましょう。私も木曜日に来ているので、カウ
ンセリングの部^へ屋^やものぞいてみてください。少し気分^{きぶん}が変わるかもしれません。



それでは、3 学期の予定をのせておきます。

予^よ約^{やく}をしたいという人は、担任の先生か教頭先生に言って予^{ちよく}約^{せつ}してもらるか、直^{ちよく}接^{せつ}カウ^くンセ^んリ^んグの部^へ屋^やに来て下さいね。

毎週木曜日	1月15日、22日、29日 2月5日、19日、26日 3月5日、12日
場所	1 階保健室となかよし学級の間にあります