



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー さとうあいり 佐藤愛里

しんきたのちゅうがっこう 新北野中学校のみなさん、こんにちは。なつやす お がっこうせいかつ はじ 夏休みが終わり、学校生活が始まりましたね。「気持ちを切り替えて、がんばろう！」という人もいれば、「朝起きるのがつらいな」、「教室に行くことを考えると、なんだか苦しくなるな」、「なんとなく学校に行きたくないな」と感じている人もいるかもしれませんね。でも、そう思うことは、決して弱いことでも怠けていることありません。なが やす 長い休みのあとに生活リズムをとり戻すことは、大人でも簡単なことではないからです。いっき き か 一気に切り替えようとすると、大きなストレスを感じてしまうこともあります。まずは、あせらず、できそうなことからひとつずつと 取り組んでみてくださいね。それでも、なかなか気持ちが切り替わらないという人は、べんきょう 勉強のことやぶかつどう 部活動のこと、クラスのことなど、しんぱい ふあん 心配や不安が重なっているのかもしれないし、「理由はよくわからないけど・・・、なんとなく学校に気持ちが向かない」ということもよくあることです。そんなときは、ひとりで抱え込まず、ともだち かぞく せんせい 友達や家族、先生、スクールカウンセラーに話してみてください。話してみるだけで、気持ちが軽くなることもあります。うまく自分の気持ちを話そうとしなくても大丈夫です。「なんかしんどい」とか、「なんか学校に行きたくない」など、そのままの気持ちを伝えてみてください。ひとりでがんばらなくても大丈夫です。だいじょうぶ こま 困ったとき、しんどいとき、どうしたらいいのかわからなときは気軽に そうだん 相談にきてみてください。

ちよっと深呼吸

- ① おなかに軽く手をあてます。
- ② 鼻から息を吸い、口からゆっくり、そしてながーく、息をはきます。
こころの中にある嫌なものをはき出すイメージではいてみましょう。
- ③ 息を吸ったときには、おなかがふくらみ、息をはききるとおなかは、ぺちゃんこになります。最後まで息をはききることがポイントです。



ほごしや 保護者のみなさまへ

なつやす あ せいかつ へんか がっこう ふあん しんしん ちょうし くず じ き 夏休み明けは、生活のリズムの変化や学校への不安から、心身の調子を崩しやすい時期です。「いつもと様子が違う」、「朝起きてこようとしない」など、気になる様子が続くときは、お気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーの来校日

9月 1日、7日、8日、14日、15日、28日、29日

10月 5日、6日、13日、19日、20日、26日、27日

