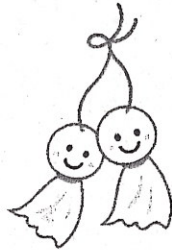


スクールカウンセラー便り



令和2年6月号
大阪市立新東淀中学校
スクールカウンセラー 森 弥生

早6月ですね。1学期も半分終わってしまいましたが、少しずつ学校が始まりました。長い休校、みなさんはどのように過ごしていましたか？こんなことは、初めての経験ですので、不安や焦り^{あせ}で与えられた課題に落ち着いて取り組めなかったかもしれませんね。緊急事態宣言は解除されましたが、これで、以前と全く同じ生活ができるわけではありません。新しい生活様式を守りながら、毎日を送ることになります。(感染リスクの防止のためです)慣れない生活は、私たちにとまどいや色々なストレスを与えます。しかも、まもなく梅雨に入ります。雨の日が続くというだけで気持ちや体調に影響を及ぼされる人もいます。何となく体が重い、イライラする、やる気がなくなるなど、いつもと違う^{ちが}状態が生じても自然な反応です。生活のリズムを整えて、リラックス！、気分転換していきましょう。

今月の開室日は9日、16日、23日、30日です。

