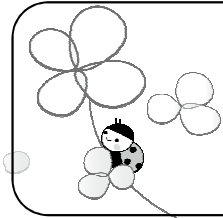


スクールカウンセラーだより



新型コロナウイルスの影響で休校になる等、いつもと違う生活に戸惑っている人もいます。今までに経験がないことなので、不安になっても当然です。しかし、状況は変えられなくても考え次第で落ち着いて生活することができます。



ピンチはチャンス

この機会に、いつもはできないことをやってみましょう。ゆっくり読書をする、絵を描いてみる、苦手教科を克服する等、自分自身で挑戦することを決めてみてはどうでしょう。

生活力をアップさせよう

皆さんは、今は保護者に身の回りのことをやってもらっていることも多いことでしょう。この機会に部屋の整理整頓、掃除、皿洗い、洗濯、料理を作る等積極的にやってみましょう。「お手伝い」ではなく、「将来自分が一人暮らしをしたとしたら」とイメージしてやってみてはどうでしょうか？

やるべきことがあること、誰かに貢献できることは不安を減らすことにつながります。

規則正しい生活を

いつも同じ生活を送ることは心身のリズムを整えます。朝日を浴びることで睡眠の質があがります。適度な運動もストレスを減らすために有効です。



ネット・ゲームのしすぎに注意を

自由な時間が増えるため、ネット・ゲームの時間について意識していないと、つい長くしてしまいがちになるかもしれません。しかし、一度ネット・ゲーム依存になってしまうと知らず知らずのうちに自分ではコントロールできなくなってしまい、心身への影響や、日常生活に様々な問題を引き起こしてしまいます。

それぞれができることを考えて充実した日々を過ごし、笑顔で4月の新学期を迎えましょう。

* * * カウンセリングルーム利用の仕方 * * *

●休校中のカウンセリング(相談)の希望・予約は担任、教頭、養護教諭 いずれかの先生までお願いします。

●保護者のみの相談もお受けしています。 玄海中学校代表電話 0940-62-0135

●相談できる日

	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00
3/9(月)	○	
3/23(月)		○

