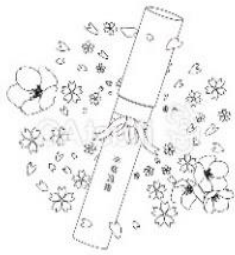


スクールカウンセラーだより



3年生のみなさん 卒業おめでとうございます

2年生、1年生も1年間を振り返り、楽しかったこと、嬉しかったこと、残念なことなどさまざまにできごとが思い出されるかもしれません。

4月からは、新2年生、新3年生ですね。

みなさんそれぞれが希望新たに新年度を迎え、生活のリズムを整え新しいクラスで力を発揮されることでしょう。

無事に年度の終わりを迎えることができたことは、みなさんの頑張りや成長の成果が大きいと思います。自分を振り返り、当たり前のようにも継続してできていること、少しでもできるようになったことに意識を向けてみましょう。自分のいいところ（長所）を見つけ、肯定的に自分を見つめるいい時期かもしれません。もし、落ち込むようなことがあったら、次のような対処法があります。（2月のお便りも参考になります。）

□落ち込んだ時は、どんなことをして気持ちを楽にしていますか？という問いに対し、

1. 友達に愚痴る
2. 嫌なことを独り言で言う・紙に書きなぐる
3. 好きなことをする（イラストを描く・音楽を聴く・動画を見る・SNS・ゲーム・サイクリングなど）
4. 体を動かす（筋トレ・ストレッチなど）
5. ぼーっとする

などで、気持ちを整えている人が多いようです。

□スクールカウンセラーからのおすすめは、吐く息を意識した深呼吸です。

《10秒中：・吸う3～4秒・吐く6～7秒》一日数回すると、リラックスします。



*相談することも有効です。がまんしないで、相談しましょう。

ホット安心 ぐっすり睡眠 がまんしないでおはなしかせて

・相談日：3月5日（木）・16日（月）・19日（木）

・場所：中央棟1階 カウンセリング室

*保護者様もご利用いただけます

□授業中や部活など巡回することもあります。休み時間は気軽にお声掛けください。

*春休み中など、学校がお休みの日は次の相談機関でも相談できます。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm（文部科学省 HP 相談窓口）

10代相談窓口 Mex（ミックス）があります。 <https://me-x.jp/>