

2学期が始まり、みなさんそれぞれが目標と計画を立てて新しい一歩を踏み出していることでしょう。しかし、夏のような暑い日と、さわやかな秋の日が交互に訪れ、体も少し疲れを感じているかもしれないですね。今学期も心身のリラックスを意識しながら充実した時間を過ごしてくださいね！

2学期は行事や学習活動も多く、学校生活を充実させる機会がたくさんあります。しかし期間の長い学期でもあるため、最近体や心がつらいな…やる気がおきないな…と感じている人がいれば、身近な先生に相談してみませんか。カウンセリングや教育相談週間がありますので、ぜひ利用してみてください。どんなことでもいいです。つらいときは一人がかかえこまず、おしゃべりしましょう。

教育相談係の先生が待っています！

教育相談週間のお知らせ

期間：10月18日（火）～10月21日（金）

時間：放課後

場所：カウンセリングルーム



18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
吉澤先生	斎藤先生	諸星先生	新井先生



2学期のスクールカウンセラー(小松典子先生)来校日

来校日：毎週水曜日（変更あり）3時間目から6時間目と放課後

場所：応接室

9月：14日、28日

10月：12日、19日、26日

11月：2日、9日、16日

12月：7日、14日、21日

予約：① 応接室のドアの「カウンセリング予定表」に○をつける。

② 保健室の住谷先生に「予約入れました」とひとこと声をかける。

今、相談したいことがなくても、「友だち登録」してみよう。

「ぐんま高校生オンライン相談」については、昨年度同時期と比較して、相談件数、友だち登録数ともに増加しています。

○「友だち登録」URL <https://lin.ee/f9ItjdY>

3/12(日)までの毎週日曜日に行われています。相談受付時間は、全て 午後6時から午後9時までです。

今、相談することがなくても、「友だち登録」することが、あなたの「お守り」代わりになります。

「ぐんま高校生オンライン相談」のことがわかる動画も配信しています。視聴してみましょう。

<https://youtube/iDX9U7xomyc>

\*\*\*\*\*

リフレッシュする

さて勉強や部活動などに疲れたとき、また人間関係にちょっとだけ疲れたなど感じてしまったとき、みなさんはどうしているでしょう。

自分なりのリフレッシュ方法はあるでしょうか？

また次 なんとか続けられそうかな。と思えるような。

自分なりのリフレッシュする方法を考えることは、実はとても大切なことです。なぜなら、大人になっても、このことはとても重要なことだから。

今回は、私がおすすめの方法を二つだけ紹介しますね。

① 呼吸を意識しながら、軽い運動をする。

季節を感じながら、夕方、散歩することもあるし、居間でヨガをすることもあります。



『世界一のんびりなヨガの絵本』著者：MARIE（絵・文）

② 好きな本や絵本を眺める。

大好きな絵本です(\*^▽^\*)



『あつかったらぬげばいい』：ヨシタケ シンスケ（絵・文）

