

# 教育相談だより 6月号

令和5年 5月26日 (金)

宮古島市立平良中学校

教育相談担当 (濱川)

## 『新学期疲れ』にご注意を！

新しい学年が始まりしばらくすると、環境に慣れてきた緊張のゆるみと共に、新学期特有の疲れが私たちを待っています。この疲れを『新学期疲れ』と言います。新しい環境に慣れようと頑張ることで、「心の疲れ」や「体の疲れ」、「脳の疲れ」が蓄積していきます。その症状は、「何だかイライラする」、「焦る必要はないのになぜか焦る」、「訳もわからぬ不安感で胸が苦しい」など。それらの感じ方の度合いは人それぞれですが、これは生徒、そして皆さんを見守る保護者の方も先生たちも同じです。もし、あなたが不安や緊張、焦りを感じているなら、『心をリラックスさせるヒント』が必要なのかも知れません。

## 『新学期疲れ』を癒やす『心をリラックスさせるヒント』

あなたに不安や緊張、焦りがあるなら、2つのおすすめする『心をリラックスさせるヒント』があります。それは…

### リラックスさせるヒント① 『急ぎ過ぎず、深呼吸をする』

結果を出そうと急いだり、焦ったりが続くと上に書かれた症状が出てきます。自分の好きなことをして、心と体、脳を「ちょっと一休み」させてあげましょう。深呼吸をして、あわてない、あわてない♪

ゆっくり深呼吸



### リラックスさせるヒント② 『悩み過ぎず、相談する』

すべてが新しい環境で日々とまどい自分を見失いそうなら、相談室で「ちょっと一休み」してみませんか。その悩みをスクールカウンセラーに話して、ゆっくりと心の深呼吸をしながら進みましょう。ぜひスクールカウンセラー室に来てください。



## スクールカウンセラー来校予定日時 (6月)

- スクールカウンセラー ざきみ じゅんこ
- ・ S C 座喜味 淳子 … 1日 (木) 午前 (2, 3校時)  
8日 (木) 午前 (2, 3校時)  
15日 (木) 午前 (2, 3校時)
- スクールカウンセラー すずき ゆたか
- ・ S C 鈴木 豊 … 6日 (火) 午前 (2, 3校時)  
20日 (火) 午前 (2, 3校時)

※相談したい生徒は、担任又は保健室まで申し込んで下さい。

※SC来校当日に相談したいと思っても、すでに予約がはいっている

可能性が高いので、必ず事前に申し込みをお願いします。

※保護者の方も相談可能です。遠慮無くお問い合わせ下さい。

