

* 相談室だより * 4月号 2020/4/22(水)

(*^o^*) / * 今年度最初の「相談室だより」です *

(^)^b 担当:教育相談係 池田悦子

(.。.)b 長いお休みが続いています。

(;。;)「これからどうなるの?」「いつまで続くの?」「今どうすればいいの?」

みなさん、いろんなもやもやがたまってきていることと思います。C l a s s i の健康調査や学習調査の

コメント欄に、課題の質問や日々の雑記を記してくれている人もいて、その言葉の端々にも「確かなもの」がわかりにくい今の状況のしんどさがうかがえます。

(;-;)「なんだかやる気が出ない…」「気持ちが落ち着かない…」

それは心や体がつらさを訴えているシグナルです。そんな時の自分なりの対処法はありますか。

(。.)b 目的はシンプルです。気分転換をすること。凝り固まっている今の自分の、心も体も 一度ばつと解き放ってあげてください。

たとえば…

- * 何か自分が集中できることをする。
- * 世にあふれる情報から一旦離れてみる。
- * 日頃の生活でも…「できないこと」をかぞえるのではなく、
「今できること」を考える。
- * 一日一日のような小さな単位での目標を決めて、達成できれば
自分にご褒美をあげる d (*^_^*)
- * 誰かとつながってみる…メールもいいけど電話で友だちとしゃべる。
誰かにちょっと優しいことばをかけてみる。

そしてどうしてもしんどいとき、自分では解決できないとき、

* 信頼できる人に相談する…たとえば、学校の先生や、教育相談のLINE窓口もあります。

・学校に電話する (06) 6771-0665

平日 (9:00~17:00)

各学年の先生や教育相談の先生が対応します。

・大阪府の教育相談窓口相談する

平日 (17:00~21:00 (受付は20:30まで))

http://www.pref.osaka.lg.jp/kyoikusomu/homepage/kyoiku_kansensho.html

みなさんと笑顔で再会できる日が一日でも早く来ることを心から願っています。

元気に過ごしてね d (*^o^*) b