



# スクールカウンセラーだより

## 進級・御入学おめでとうございます!!

新しい一年がスタートしました。4月は、たくさんの「はじめて」が生まれる季節です。

これからどんな一年になるのか楽しみです。

新しいクラスや新しい環境では、知らないうちに気を使ってしまい、いつもより疲れやすくなる可能性があります。これは特別なことではなく、誰にでも起こる自然なことです。そんな時は、次のようなことを意識してみてください。少しずつ自分のペースができてくると、学校生活もだんだん過ごしやすくなっていきます。

### ① 小さなリズムをつくる

朝の準備や帰宅後の過ごし方など、自分なりの生活リズムができると気持ちが安定しやすくなります。

### ② 休む時間を大切にする

新しいことが多い季節は、体も心もエネルギーを使います。好きな音楽を聴く、ゆっくり休むなど、自分がリラックスできる時間も大切にしましょう。

### ③ 完璧を目指さない

新しい環境では、少しずつ慣れていくことが大切です。「今日はこれができた。」と、小さな前進を大事にしていきましょう。

スクールカウンセラー 明石礼子



スクールカウンセラーの明石礼子です。富士市立高校5年目になりました。来校日は、毎週火曜日と金曜日(13:30~17:30)です。

悩んだ時や迷った時、みなさんと一緒に考え、自分なりの答えを見つけられるようお手伝いをしていきたいと思っています。困った時だけでなく、「ちょっと話したいな。」という時でも大丈夫です。どうぞ気軽に相談室に来てください。みなさんの学校生活が、安心して自分らしく過ごせるものになるよう応援しています。一年間、よろしくお願いします。

### <カウンセリングの申し込み方法>

- ①担任の先生、または教育相談室担当の城三奈先生、南直美先生や保健室の宮本陽子先生、福島万里先生、藤澤睦子先生に伝える。
- ②メモ、または下の用紙を相談室前の緑色のポストに入れる。

### 切り取り

<相談申し込み> HRNO ( ) 氏名 ( )

希望日時、曜日などがありましたら、記入してください。

( )