

# スクールカウンセラー便り

令和3年8月27日

## 2学期が始まります

今年は日本でオリンピックとパラリンピックが開催されて、本来ならたくさんの感動や喜びをみんなで分かち合う機会なるはずでしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響が大きくて満喫しきれなかったかもしれませんね。この先も予定や計画を再考しなければいけないことが続くかもしれませんが、ひとつひとつ目の前のことに丁寧に取り組むようにしましょう。

夏休み中に生活リズムが乱れていた人は、夕方うたた寝をするのではなく、早寝をするようにして睡眠のリズムを戻していきましょう。まだまだ暑さも続きます。こまめに水分補給して、栄養たっぷりの食事を摂るように心がけましょう。そして、小さいことでも自分なりに目標をもったり、やりがいを見つけたりしながら過ごすように意識してください。

また、体の具合は悪くないのだけれど、「なんだか気持ちが乗らない」ことがあったり、「やる気が出なくてつらい」というようなことがあったりした時は、ためらわずに家族や先生など周りの大人に相談しましょう。中には、気持ちは「やらなくちゃ」「がんばりたい」と思うのだけれど、体の調子が悪いという人もいるかもしれません。その時も放置しないで周りの大人に相談しましょう。

## スクールカウンセラーと話すには

もしも学校生活や勉強や友達関係、家庭のこと、自分のことなどで困ったり悩んだりするようなことがあったら、スクールカウンセラーに気軽に相談して下さいね。話してみると、一人で抱えこんでいるときよりもだいぶ楽になりますよ。ゆっくり話してみたいという人は、担任の先生や保健室の先生、あるいは直接スクールカウンセラーまで申し込んで下さい。

9月スクールカウンセラー来校予定日 9月7日、21日、28日