

そうだんしつだより6号

あつという間に3月になりました。今のクラスで生活するのも残りわずかです。しっかり学年のまとめをして次の学年に上がれるといいですね。4月になるとそれぞれ新しい環境で次の学年を迎えることになります。新しい環境になる前にいつも支えてくれていたお家の人、先生方、お友だちに感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

＜新しい環境に馴染めるか不安なとき＞

① 『何とかなる』という気持ちをもつ

根拠のない自信も大切です。新しい環境に慣れるまで気長に待ちましょう。逆に『どうにもならない』と思い込んでしまうと、本当にどうにもならなくなってしまうことがあります。

② 自分なりのリラックス方法を身につける

新生活で起きる不調はストレスによるものです。ストレスを上手に解消しましょう。ストレスを解消するためにはいろいろな方法がありますが、自分に合った方法を選ぶとより効果的です。音楽を聴いたりゆっくり寝たり・・・軽い運動も良いですね。

③ 新生活に楽しみを見つける

新生活はストレスがかかる一方で、新しい刺激に触れたり新しい発見があったり、良い変化やチャンスが起こることもあります。新しく小さな楽しみが見つかることで、心身が良い方向に向かいます。変化を前向きにとらえてみてくださいね。

【さわやか相談室からのお知らせ】

- *開室日：月曜日～金曜日
- *開室時間：10:00～16:30
- *場所：C棟2階
- *電話：Tel-264-7976

【スクールカウンセラー-小牧先生の勤務日】

3月3日・17日(隔週金曜日)

◆面談を希望される方は電話でご予約ください。



お家の方へ

小学校3校に月2回ずつ訪問させていただきました。クラスにおじゃまさせていただきましたいろいろな教科の授業に行き、子どもたちが45分の授業にしっかり取り組んで頑張っている姿をみるのが楽しみでした。子どもたちが成長していくと、不安や心配に思うことの質が変わってくるかも知れませんが、お家ではいつものように「温かい食事」「温かい会話」で新学期のスタートの準備等をサポートしてください。