

教育相談便り 4号

2026/5/1

がんばった自分に、ひと休みを

新学期が始まってから約1か月。

新しいクラス、新しい先生、時間割や人間関係・・・。

ここまで本当によくがんばりました♪

知らず知らずのうちに、心も体も疲れている人が多い時期です。

「なんだか疲れが取れない」

「理由はないけど、モヤモヤする」

それは自然な反応。まずは、そんな自分をねぎらってあげてください。

ちょっと贅沢なおやつ🍰好きな曲を聴く🎵など自分へのご褒美、リラックス時間を作ろう♪



🌀 今日からできるストレス解消のヒント

「これならできそう」と思うものでOK。

- **深呼吸を3回**：鼻からゆっくり吸って、口から長くはく。気持ちが少し落ち着きます。
- **よく寝る**：寝る前はスマホを早めに置いて、体を休ませましょう。
- **誰かに話す**：友だち、家の人、先生。言葉にするだけで楽になることも。
- **「できたこと」を一つ思い出す**：小さなことでいい。

🗨️ カウンセラーと話してみませんか？

カウンセリング室は、

- 悩みがはっきりしていなくてもOK
 - 「ちょっと話したい」だけでもOK
 - 秘密は守られる、安心できる場所です。
- 「こんなことで相談していいのかな？」と思わなくて大丈夫。気になる人は、チャットで連絡または、担任の先生を通して申し込んでね。

5月の来校予定

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12 ○	13	14 ◎	15
18	19 ○	20 ◎	21	22 ☆
25	26 ○	27	28 ☆	29

☆スクールカウンセラー：棚原 桂さん

午前中（1～3校時）

○カウンセラー：比嘉ゆかさん

午前中（1～3校時）

◎カウンセラー：天願基奈さん

午前中（1～3校時）

※予定は変更になることもあります。

空き時間など teams で連絡するので確認してください。

新しい生活に慣れようとがんばった4月。5月は、肩の力を少しだけ抜いていきましょう。

今、肩をすくめてストーンと落としてみてください。それが「肩の力をぬく」感覚です。

心も同じで、がんばりすぎているときほど、意識して気持ちをゆるめてみましょう🌸