



相談室だより

練馬区立旭丘中学校相談室 令和5年1月

旭丘中のみなさん、こんにちは。

まだコロナ感染症は収束が難しい状況ですが、2年生はスキー移動教室でスキー体験、集団生活など貴重な体験をすることができました。3年生は受験が迫ってきました。焦る気持ちや不安な気持ちもあるかと思いますが、十分な休息、睡眠、そして栄養のある食事などを心掛けてください。

ほとんどの中学生がスマートフォンを持つ時代になりました。

SNSで気軽に友達とつながる快適さ、操作が簡単な上に知らない人からメッセージが来たり、きれいな外国の景色、風景、おいしそうなお食べ物、ファッションがツイッターやインスタグラムから指先一つでエンドレスで流れます。気が付くと何時間も経っているということはないですか？

気になる記事を読んでいたら、いつのまにかそのことばかり調べていて、ネガティブな情報も気持ちがふさがれそうな情報もすべて拾ってしまう、気持ちが落ち込んでしまう、など視野が狭くなっていることに気が付きにくくなることがあります。

大人でもそういう状況に簡単になってしまいます。子供なら尚更です。

冬休み中に使用時間が長くなってしまっているご家庭もあるかと思いますが。

SNSとの付き合い方、スマートホンの使用時間など親子で再確認してはいかがでしょうか？

相談室は下記の通り、開室しておりますので、ご相談をお受けしております。

電話でのご相談も受け付けております。

相談室直通 090-2534-0315

学校代表 03-3957-3133

へご連絡ください。

○伊藤スクールカウンセラー

△矢澤心のふれあい相談員

1	S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

2	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28				

3	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	