

## 相談室だより 第3号

スクールカウンセラー すずきひろこ 鈴木裕子・心のふれあい相談員 いのうえなみこ 井上恵美子



(相談室直通電話番号) 080-7797-8009

### ★2学期になりました

皆さんこんにちは！夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏休みの生活から、生活リズムを整えることは大変だと思いますが、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

最近、日中の暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすい日も増えてきました。季節の変わり目は、からだやこころの調子が乱れやすく、疲れを感じている人も多いのではないかと思います。困ったことがあったら、いつでも相談に来てくださいね。

### <メッセージ>

「夏休みはどうでしたか？」

井上 (火) (金)	皆さん、今年の夏休みはどうでしたか？コロナ対策でまだまだ生活の制限が続いており、思い切り外出を楽しめない、なんだかモヤモヤと感じている人も多いと思います。特に夏休み明けはこころが不安定になり、疲れやすくなったりする時期かもしれません。何か心配事があったら、気軽に相談室に話しにきてくださいね。
------------------	--

### 「試験勉強はスモールステップで」

鈴木 (木)	皆さん、夏休みの宿題を提出したと思ったら、すぐ定期テストがやってきますね。夏休みモードから抜けきれていない人にとっては、勉強に身が入らず困っていると思います。脳は現状維持が大好きで、勉強しようとしてもすぐに元の生活に戻ろうとします。そんな時は、スモールステップで脳をだますことがおすすめです。ちょこっと勉強して休憩、またちょっと勉強するといった感じで、脳に負担をかけずに徐々に勉強量を増やしていきます。するといつのまにか脳が勉強モードに切り替わり、それを維持しようとしています。あとは勉強量を増やして試験に備えます。やってみてくださいね！！
-----------	--

### ■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 9月・10月の来校日 □■

<9月>

<10月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat		Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3								1
				鈴木	井上									
4	5	6	7	8	9	10		2	3	4	5	6	7	8
		井上		鈴木	井上					井上		◎	井上	
11	12	13	14	15	16	17		9	10	11	12	13	14	15
		井上		鈴木	井上					井上		鈴木	井上	
18	19	20	21	22	23	24		16	17	18	19	20	21	22
		井上		鈴木						井上		鈴木	井上	
25	26	27	28	29	30			23	24	25	26	27	28	29
		井上		鈴木	井上					井上		鈴木	井上	
								30	31					

※◎の日はSCと相談員が二人とも在室している日となります。

