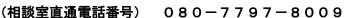
令和4年9月2日

相談室だより 第3号

スクールカウンセラー 鈴木裕子・心のふれあい相談員 井上恵美子



★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。

最近は、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	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、なんだかモヤモヤすると感じている人も多いと思います。特
(火)	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
(金)	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		0	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。