

# 教育相談だより



2021年5月6日(木)

那覇市立石田中学校

☎ 098-917-3404

教育相談担当 伊波 勇輝

生徒のみなさん、GW はどのように過ごしたでしょうか？早いもので、新学期がスタートして一ヶ月が経ち、学級にも慣れ始めた頃だと思います。そのような中で、勉強のことや友達、部活動などで悩みはないでしょうか？そんな時は、深呼吸してみたり、一人で抱え込まないで、誰かに気持ちを伝えるなどの気分転換をしてみましょう！

学校には、みなさんの悩みを聞いて相談にのって下さるスクールカウンセラーの先生方がいます。「なぜか苦しいな。」とか「心が疲れているな。」と感じたときは、無理しないで気軽に相談して下さい。

保護者の皆様におかれましては、この度の新型コロナウイルスの影響として、ご自身の悩みやお子様の様子についてご心配なこともあるかもしれません。

保護者の相談も受け付けておりますので、何かあれば担任を通して連絡お願い致します。

昨年と引き続き



スクールカウンセラーの先生方の紹介

野村 学 先生

佐久本 ゆかり 先生

通常、面談を希望する生徒や保護者は、日程を確認し担任の先生を通して申込みして下さい。相談する場所は保健室隣の相談室です。

スクールカウンセラーの先生方の来校日は以下の曜日・時間帯を予定しています。

【野村 学 先生】

★隔週木曜日の13:30～16:30

【佐久本 ゆかり 先生】

★隔週火曜日の13:30～16:30

## 5・6月の来校予定

### 野村 学 先生

5/6 (木) 13:30 ~ 16:30

5/20 (木) 13:30 ~ 16:30

6/3 (木) 13:30 ~ 16:30

6/17 (木) 13:30 ~ 16:30

### 佐久本 ゆかり 先生

5/11 (火) 13:30 ~ 16:30

6/1 (火) 13:30 ~ 16:30

6/8 (火) 13:30 ~ 16:30

6/22 (火) 13:30 ~ 16:30

## ストレスとのつきあいかた8カ条

厚生労働省より

- ① 趣味を持つ
- ② 入浴を楽しむ
- ③ しっかり眠る
- ④ 日常生活の中で体を動かす
- ⑤ ストレスに効く栄養素(ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム)を摂る
- ⑥ 変化を重ねない(同時にたくさんの変化があるとストレスになりやすい)
- ⑦ コミュニケーションを楽しむ
- ⑧ ものの見方、気の持ち方を変えてみる

