



こころの相談だより

令和2年5月

みんな、元気にしていますか？

しばらくみんなの顔が見れていないので、とてもさみしいです。



みんなは、いい人たちなのを先生は知っています。

そして今、みんなのいのちを守るため、そしてみんなの大事な人のいのちを守るために少しだけガマンしなければいけない時期なのを知っています。

自分のために、大事な誰かのために家にいてくれてありがとう。

あともう少し、協力してくださいね。

でも、毎日、どんな生活をしていますか？

規則正しい生活をしていますか？

きちんと朝、昼、晩、食べていますか？

きちんと朝起きて、夜寝ていますか？

ずーっと家にいて家族と一緒に、気をつかって疲れていたり、ささいなことでケンカしたり。

イライラしていませんか？

なんとなく、わけもなく、不安になったりしていませんか？

しんどくありませんか？



軽くからだを動かして運動したり、おいしいものを食べたり、

ゆっくりお風呂に入ったり、今までやれていなかったことに取り組んでみたり…。

そうすると、少しはよくなるかも。自分なりのストレス発散法があるとイイね。

でも、「しんどい」「なんだか不安だ」「家にいるのがツライ」「眠れない」っていう人、いると思う。

誰かそれを話せる人いるかな？話せると、少し楽になったりするんだけど。

よかったら、はなし聞かよ。電話してきて！

深刻な話でなくても大丈夫！グチや雑談でもいいよ。

休校中ですが、相談担当が養護教諭がみんなからの電話に出られるようにして待っていますよ。

保護者のみなさまへ

思春期の子どもたちと一緒に過ごす時間が急に多くなって、接し方が難しかったり、戸惑われることも多いと思います。ご心配なことがありましたら、気軽にお知らせください。また、5月19日にカウンセラーが来校します。カウンセラーと話したい方は、学校までご連絡ください。