

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

こんにちは、スクールカウンセラーの浅田です。

4月も後半、差桜の美しい季節となりました。日差しもきらきらと明るいものの、気温が不安定だったり、花粉の影響があったりして、なんだか落ち着かない気持ちの人も多いかもしれません。

新しいことが始まる春は、不安や緊張が高まる季節でもあります。できるだけ生活リズムを整え、睡眠時間と食事に気を付けて、まずは体の元気を保っていきましょう。

そうすることで、心のエネルギーも蓄えられていきます。

心身の元気を保つためには、睡眠や栄養に劣らず、「笑い」も非常に効果的だと言われます。気持ちよく笑える機会を見つけて、気分を上げていきましょう。

笑いにつながるものがなくても、口角を上げて、笑顔を作るだけでも大きな効果があるそうですよ。

相談室もうまく利用してください。スクールカウンセラーはみなさんと一緒に、こんなことをしていきたいと思っています。



**相談室利用時間 毎週金曜日 10時～18時（時間をご相談ください）**

＊昼休み、放課後なども相談室を開放しています。

＊相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。

♪気軽に声をかけてください

小さなことでも気軽にどうぞ！静かな部屋でしばらく時間を過ごしたい、ちょっと気分を変えたいときにもどうぞ。  
将棋盤、トランプなどのゲームや、絵の道具などもありますよ。

