9月 教育相談だより

令和3年9月
担当　國峯

心の疲れをいやす「積極的休養」

毎日がんばっていると、知らない間に疲れがたまり体調を崩すことがあります。

疲れをいやすには、体を休める「消極的休養」のほかに、軽い運動をしたり、やってみたいことをしたりする「積極的休養」があります。

９月の教育相談目標
自分の能力を
最大限に生かそう

◇休養の種類◇

積極的休養

・軽い運動
・旅行
・やってみたいことや好きなことにチャレンジ
・楽器の演奏、歌を歌う

あえて軽めの運動を行うことで
全身の血行を良くして疲労回復を
促します。
心の疲れにも有効！

消極的休養

・睡眠
・ゆったり体を休める
・ぼーっとする

エネルギーの回復に有効ですが、
長期的に続くと
逆に疲労感が蓄積され、
疲れやだるさ、頭痛などの原因に
なってしまいます。

９月の目標「自分の能力を最大限に生かす」ためには、休養をしっかりとって、エネルギーを貯めることが大切です。健康な心身を保つためには、どちらも必要な休養です。

「積極的休養」「消極的休養」をバランス良く取り入れてみてください。そして、良い「積極的休養（≒ストレス解消法）」がありましたら、ぜひ教えてください。

☆スクールカウンセラー紹介☆

吉川　由紀子　スクールカウンセラー（SC）

〇来校日　９／３０（木）、１０／２２（金）、１１／１１（木）、１２／１０（金）、１／１４（金）、　１／２８（金）、　２／１０（木）、　２／２４（木）、３／１７（木）

〇勤務時間　９：００～１７：３０

〇相談内容
・生徒へのカウンセリング（相談）
・保護者へのカウンセリング（相談、助言）
　･･･子育てに関すること、お子さんの家庭での様子に関することなど。

スクールカウンセラー予約状況（９／10現在）

	9／30（木）	10／22（金）	11／11（木）
①　9:10～			
②10:40～			
③13:00～			
④14:30～			
⑤16:00～			

予約方法

〇カウンセリングを希望される場合は、お子さんの担任を通して予約してください。

〇カウンセリングは、左の表①～⑤の時間から原則50分間となります。なお、③13:00～の回は、昼休みの時間帯になりますので、生徒優先となります。

〇時間帯の変更を希望される場合は、予約の際にお知らせください。

〇カウンセリングに来校される際は、特別教室棟に直接入っていただいて結構です。