

カドニシ教育相談だより (8月号)



頑張るすぎないよう、ゆっくりと ^^) _旦~~

夏休みが終わって、また学校でみなさんの顔を見ることができるようになりました。久しぶりの学校は、楽しいなこともあれば、「朝起きるのがちょっとつらいな」「まだまだ休んでいたいな」と感じることもあるかもしれません。そんな気持ちも、ぜんぜんおかしいことではありません。

これから文化祭に向けて、少しずつ学校もにぎやかになっていきます。楽しいことが増える一方で、勉強や部活動、友だちとのことなど、知らないうちに疲れがたまってしまうこともあります。

「今日はちょっと疲れたな」と思った日は、少し早めに休んでみませんか？たくさん寝たり、好きな音楽を聴いたり、動画を見たり、何も考えずにぼーっとしたり。自分がほっとできる時間を、ほんの少しでもつくってあげてください。

毎日元気じゃなくても大丈夫。ゆっくり進む日があっても大丈夫です。しんどいときは、ひとりで頑張らなくても大丈夫。誰かと話すだけで、気持ちが軽くなることもあります。

無理せず、焦らず、自分のペースで。まずは今日を、ゆっくり過ごしていきましょう。

8月・9月・10月のスクールカウンセラー、はすねカフェの予定

☆スクールカウンセラー (西澤先生)

- ・ 8月26日(水)※明日!
- ・ 9月 9日(水)
- ・ 9月30日(水)
- ・ 10月28日(水)

☆はすねカフェ (全日程終礼後~)

- ・ 8月28日(金) ・ 10月 2日(金)
- ・ 9月11日(金) ・ 10月23日(金)
- ・ 9月18日(金)
- ・ 9月25日(金)

保護者の方からのご相談も受け付けています。お子様のことで何かご相談があれば、担任までご連絡をお願いいたします。担任から、教育相談担当やスクールカウンセラー等と連携致します。

