

ほっといっぷく

令和7年11月4日発行

秋の深まりとともに、朝夕の冷え込みが感じられる季節になりました。校庭の木々も少しずつ色づき、季節の移ろいを感じる頃です。2学期も後半に入り、三年生は本格的に入試に向けて、1・2年生は生徒会活動や部活動に忙しい毎日を過ごしていることと思います。



●心と体のバランスを大切に

先月は学校祭お疲れさまでした。大きなイベントを終えた後は気が抜けることで、疲れどっと出て、気持ちが不安定になることがあります。また、テストや進路、友人関係など、様々なことに心が揺れることもあるでしょう。そんなときは、少し立ち止まって深呼吸をしてみましょう。好きな音楽を聴いたり、外の空気を吸ったりするだけでも、気持ちが落ち着くことがあります。

●「話す」ことで軽くなることも

悩みや不安をひとりで抱え込むと、心の中がいっぱいになってしまいます。誰かに話すことで、少し気持ちが整理されたり、違う見方ができたりすることもあります。友達や家族と話をしてみてもいいでしょうか。また、今月半ばから全員面接期間が行われます。担任の先生と直接話ができるチャンスです。

そして相談室も、話を聴いてもらえる場所のひとつです。どんな小さなことでも大丈夫です。被服室（現在の相談室）にカウンセリング指導員がいます。話を聴いてもらいたいとき、静かに過ごしたいとき等、気軽に立ち寄ってください。



●カウンセラー、スクールソーシャルワーカー来校日

★片岡スクールカウンセラー

11月：7日（金）、14日（金）、28日（金）

12月：5日（金）、12日（金）、22日（月）

★丸山スクールソーシャルワーカー

11月：13日（木）、20日（木）

12月：4日（木）、11日（木）、18日（木）



※詳細については担任、またはカウンセリング指導員に問い合わせてください。