



心のひろばだより

田原本町立北中学校
教 育 相 談
2 0 2 4 年 1 月

北中学校のみなさん、新年あけましておめでとうございます。どのような冬休みを過ごしましたか？3年生は受験が近づき、今までとは違う冬休みを過ごした人が多いのではないのでしょうか。勉強の合間に、少しでもほっとできる時間を作りながら、自分のペースで最後まで駆け抜けられることを願っています。1、2年生は、2学期の疲れを少しでもリフレッシュできたでしょうか。今年度も残り二ヶ月ちょっととなりましたが、自分のペースで過ごせたらいいですね。

さて、お正月から大きな災害や事故が続き、気持ちが落ち着かない、なんとなく不安を感じるという人もいないのでしょうか。このような事態が起きた時、心に大きな衝撃を与えられるため、いつものように過ごせなくなるのは正常なことです。また、他者の痛みや苦しみに共感するあまり、心が疲れてしまうことがあります。人によって、程度の差はありますが、このような時にどのようにしたら少しでも安心して過ごせるようになるのでしょうか。

○テレビやネットの情報から距離を取りましょう

現代は、ニュース以外にも、SNSを通して個人で発信できる時代になり、たくさんの情報があふれ、中には衝撃的な映像もあります。被災地の状況が気になる人もいますが、知らぬ間に心に大きな影響を受けています。そのため、情報から離れる時間を持ち、気持ちを落ち着かせることが大切です。

○いつも通りの生活を送ることを心がけましょう

他者の痛みや苦しみに思いを寄せることは良いことですが、思いを寄せすぎて、“被災地は大変なことになっているのに、普通の日常を送っているのか”と自分自身を責めたり、後ろめたさを感じたりと、必要以上に傷ついてしまう人がいます。まずは、自分自身の心の安定を大切にするためにも、いつも通りの生活を心がけてみてください。

○気持ちや感じていることを周りと共有してみましょう

一人で溜め込んでしまうと、どんどん気持ちが塞ぎこんでしまいやすいです。つらい気持ちを一人で抱えず、人に話すことで少しでも気持ちが和らぐことがあります。

その他にも、いつもよりも好きな事をする時間を多く作ったり、リラックスできるものに触れたり、自分に合った安心できる方法を実践してみてください。もしどうしたらいいかわからなくて困っている場合は、スクールカウンセラーにお話しに来てください。いつでもカウンセリングルームで待っています。



保護者のみなさま 新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

急に冬らしい寒さとなり、身体がついて行かず、体調を崩しやすくなります。お子さま、保護者のみなさま、ご体調はいかがでしょう？3年生のみなさんは受験が控えており、1、2年生のみなさんも安定して最後の学期を過ごせるよう、お子さまの日々の体調に少し気にかけてみていただけたらと思います。

元日から悲惨な災害や事故が続き、落ち着かない年の始まりとなりました。お子さまも、保護者のみなさまも、大きな衝撃を受けたと思います。お子さまの様子がいつもと違うと感ずることがありましたら、気持ちを落ち着ける時間を作ったり、お子さまの思いに耳を傾けたりと、日々の日常にほんの少しでも取り入れていただけたらと思います。また、保護者のみなさまご自身も、心身に変化がある際は、お一人で抱えず、周りの方に思いをお話したり、リラックスできる時間を作ったりと、ご自身を労ってください。それでも、眠れない、食欲がない、気力がでない、怒りっぽいなど、これまでにない症状が続く場合は、専門の方に相談することが大切です。

その他にも、お子さまの様子を見て心配なことがありましたら、どんなに些細なことでもご相談ください。保護者のみなさま、先生方と一緒に力を合わせて、お子さまが安心・安全に学校生活を送れるよう、サポートしていきたいと思ひます。



相談室開室カレンダー

1月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8 成人の日	9 山下	10 山下	11 山下	12 郡濱
15	16 山下	17 山下	18 山下	19
22	23 山下	24	25	26 郡濱
29	30 山下	31 山下		

2月

月	火	水	木	金
			1 山下	2
5	6 山下	7 山下	8 山下	9 郡濱
12 振替休日	13 山下	14 山下	15 山下	16
19	20 山下	21 山下	22 山下	23 天皇誕生日
26	27 山下	28 郡濱	29 山下	

開室時間
火曜日 9:00~15:30
水曜日 13:00~15:30
木曜日 9:00~15:30
金曜日 10:00~16:00
※2/28は金曜日の時間帯です。その他にも日時が変更することがあります。予め、ご了承ください。

教育相談

相談日時：カレンダーの通りです。

相談場所：本館 教育相談室（心のひろば内）

予約方法：担任の先生、また山田先生（教育相談担当）を通じて、ご予約下さい。また、相談室に直接お電話いただいてもかまいません。お電話は、相談室開室時間内に、お願いいたします。なお、相談中でお電話が繋がらない場合もございます。あらかじめご了承ください。

[相談室直通：0744-33-3962]

