

さわやか相談室だより

白岡市立南中学校 さわやか相談室 令和7年5月号

新緑の候、皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。5月に入り、学校生活にも慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィークが明け、疲れやストレスを感じ始める時期でもあります。相談室は、皆さんが安心して学校生活を送れるようサポートさせていただきます。

GW明けは、こんな「心の疲れ」が出やすい時期です

- **疲れやすい:** なんだか体がだるくて、疲れが取れない感じがする。
- **気分が落ち込む:** やる気が出なかったり、少し憂鬱な気分になったりする。
- **集中できない:** 授業に集中できなかったり、勉強に身が入らなかったりする。
- **体調不良:** 頭痛や腹痛、食欲不振など、体の調子が悪くなる。

これらの症状は、誰にでも起こりうる一時的なものです。無理せず、自分のペースで学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

心の疲れを解消するためのアドバイス

- **生活リズムを整えよう:** 毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう。朝ごはんをしっかり食べることも大切です。
- **適度な運動をしよう:** 軽いストレッチやウォーキングなど、体を動かすことで、気分転換になり、心も体もリフレッシュできます。
- **リラックスする時間を作ろう:** 好きな音楽を聴いたり、趣味に没頭したり、ゆっくりお風呂に入ったりして、心と体を休ませる時間を作りましょう。
- **誰かに話を聞いてもらおう:** 悩みや不安な気持ちは、一人で抱え込まず、家族や友達、先生など、信頼できる人に話してみてください。話すことで気持ちが楽になることがあります。
- **無理をしない:** 体調が優れない時は、無理をせず、ゆっくり休みましょう。

もし、これらの症状が長く続いたり、つらいと感じることがあれば、一人で悩まず、相談室を利用してください。相談員やスクールカウンセラーがいます。「何を話せばいいかわからない」「うまく伝えられるか不安」という人もいるかもしれません。無理して話そうとせず、心を落ち着かせる場所の一つとして覚えておいてもらえたらと思います。少しずつどんなところか知ったうえで「今日は話してみたい」と思ってくれたら嬉しいです。皆さんが、笑顔で楽しい学校生活を送れるよう、相談室はいつでも皆さんの味方です。

さわやか相談室

開室日時 月～金 10:00～15:00

スクールカウンセラー来室日 毎週火曜日 10:00～16:30

場所 白岡市立南中学校4階

直通電話 0480-93-3117

※保護者の皆様のご相談は予約制となります。
開室日時は都合により変更となる場合がありますので、
お電話にて、ご確認・ご予約をお願いいたします。

