

スクールカウンセラーだよ!



館林二中の皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの佐伯です。

新型コロナウイルスの影響で長い休校が続いていましたが、いよいよ学校が再開されます。学校再開を楽しみにしている人もいれば、不安を感じる人もいるのではないのでしょうか？休校が長かったので、いろいろな不安があるのは自然のことです。まずは、分散登校から始まります。通常の学校生活のための準備をしましょう！そして、不安なことや心配なことは一人で抱え込まず誰かに相談してみましょう。家族や友達、先生その他スクールカウンセラーもお話を聴きます。心配なことがある人は遠慮なく声をかけてくださいね。



～学校再開に向けて～



- ①生活のリズムを整えましょう！
➤ 起きる時間、寝る時間など登校している時と同じ生活を取り戻しましょう。
- ②メリハリをつけて過ごしましょう！
➤ 1日の学習のスケジュールをたてて勉強に集中する時間と休む時間を決めて過ごしましょう。
- ③体を動かしましょう！
➤ 外出自粛が続いたので、思っている以上に体力が落ちているかもしれません。登下校だけで疲れてしまったり、学校で一日過ごすだけで疲れてしまわないように今のうちに体力UP。
- ④学習について確認しましょう！
➤ 自分なりの勉強はしてきたものいざ授業がはじまって、慌てないように各教科で自分の理解度を確認しておきましょう。
- ⑤集団生活に戻る準備をしましょう！
➤ 自分のペースで過ごしていた生活から集団で行動する生活に戻ります。自分の気分や感情をコントロールして気持ちの切り替えができるようにしましょう。



スクールカウンセラーが 学校に来る日

6月3日 10日 17日 24日

7月1日 8日 15日



〈勤務時間〉

水曜日10:00～16:45です

〈相談方法〉

担任の先生、保健の先生、相談員の先生に
お願いしてください。

(先生が時間の調整をしてくれます。)

予約が入ってなければ誰でもお話しできます。



保護者の皆様へ

長く続いた休校がいよいよ終わります。保護者の皆様におかれましては何かと心配の多い時間だったのではないのでしょうか？また、学校再開にあたり、新たな心配事や不安を感じることもあると思います。お子様のケアも大切ですが、子どもたちを支える保護者の皆様のケアもとても大切です。特に生活状況の変化は大きなストレスになると思います。時には、自分の心の状態を眺め、自分をいたわる時間を持つようにしましょう。心配事は一人で抱え込まず、ぜひお声がけください。

館林第二中学校 ☎72-4074

