



リラックスタイムを

後期がスタートし1週間が経ちました。日ごとに秋らしくなり過ごしやすくなりましたね。10月は体育祭、秋桜コンサートと行事がたて続けにありました。みなさんの一生懸命な姿は感動でした。クラスメイトと力を合わせて過ごした時間は後期の学校生活に活かされることなのでしょう。さて、忙しかった練習や準備も一段落し、少し落ち着いた生活が送れるかと思います。身体と心を休めるよい期間にしてください。実りの秋ですので美味しいものを食べるのもいいですね。外を眺めて（軽い散歩でも）秋探しをするのもおすすめです。自分がリラックスできる方法を探し、意図的にリラックスタイムを取り入れてみましょう。

自分なりのリラックス方法を考えてみましょう

深呼吸をする

秋の食材を食べる

スマホを触らない

出かける予定を立てる

散歩をする

早く寝る

紅葉をさがす

友達とおしゃべり

湯船につかる

読書する

温かいお茶を飲む

月を見る

気持ちを伝え合おう

みなさんは周りの人に自分の気持ちや考えを伝えられていますか。思春期って素直になれなかったり、トゲトゲしてしまったり、時には「話したくない！」なんて思うこともあるかもしれません。相手にどう思われるか心配で話せないという人もいることなのでしょう。不安な気持ちや自分でもよく分からないという感情は成長過程にはよくあることです。心の中にしまっていてはいくら家族でも友達でも先生でも分かりません。『私はこうしたい』『こんなことで悩んでいるんだ』『あの時はこんな気持ちだったんだ』といった感情を伝えることを諦めず、面倒くさがらず勇気を出して伝えていきましょう。もちろん相談室で話しても大丈夫です。お待ちしております。



スクールカウンセラー来校日

11月8日（金）、22日（金） 12月6日（金）、20日（金）

岩田瑞穂先生のカウンセリングを希望する生徒は担任の先生に申し出て予約を入れてください。

保護者の方は相談室までご連絡ください。

ほほえみ相談室直通電話 521-2663