



# 教育相談だよ!



2026年、3学期が始りましたが、どんな風に過ごしていきたいでしょうか。人との関係、体調、心配、緊張、不安。気になること、どうしようと思うこともあると思います。どんな自分でも、気持ちがいくつあっても OK です。色々なことがある中、今ある状況の中でよく頑張っています。自分をねぎらいながら、自分を責めすぎずに過ごしていきましょう。

気になる、思い出す、考え続けてしまう。  
ちゃんとやりたいのに、集中出来ない。  
自分を責めたり、辛くなってしまう…  
こともあります。自分がだめだから、  
自分が悪いからではないです。

眠れない、目が覚める。朝が辛い。  
おなかの不調、胃痛、頭痛。  
ドキドキ、緊張、汗。人目が気になる。  
食欲がない、食べ過ぎる…など。

自分の気持ち、自分のペースが大事。  
・心の中は自由。心の中では本音をつぶやく。  
・優しさやはげましを、自分自身にも向ける。  
・気になることを書き出してみる。  
・信頼できる相手に話す、相談をする。

・身体をのばす、ストレッチ。  
・ゆっくりと呼吸を繰り返す。  
・気分転換、好きなことをする。  
・好きな音楽をきく。おどる。  
・安心できるものをながめる。  
・こころと身体を休める。温める。

## 【スクールカウンセラーが来ている日】

**1/20(火) , 1/28(水) , 2/3(火)**  
**3/11(水) , 3/17(火)**

担任の先生あるいは養護教諭の竹石先生に「予約を入れて下さい」と伝えると日時が設定されます。  
プライバシーは守られます。