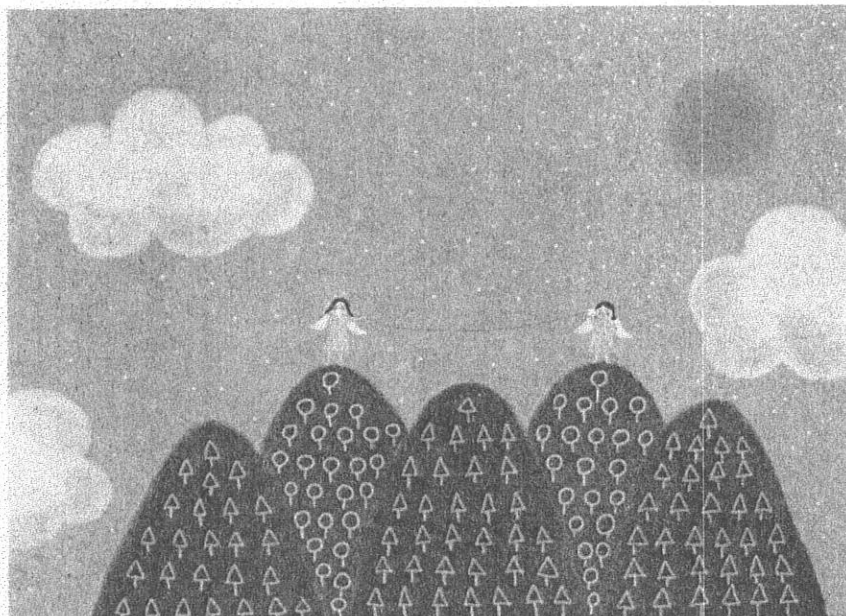


生徒支援室だより (第3号)



こだまでしょうか 金子みすゞ

「遊ぼう」っていうと
「遊ぼう」っていう。
「馬鹿」っていうと
「馬鹿」っていう。
「もう遊ばない」っていうと
「もう遊ばない」っていう。
そして、あとで
さみしくなって、
「ごめんね」っていうと
「ごめんね」っていう。
こだまでしょうか、
いいえ、誰でも。



今回は金子みすゞさんの詩を紹介します。

みなさん この詩を知っていますか？東日本大震災のときにもよく耳にしたことと思います。

人は優しく話しかければ、相手も優しく答えてくれるように、人は接し方によって相手も態度が変わってきます。たった一言で人は傷つきます。たった一言で人は微笑みます。「ことば」は人から人へ「こだま」するのでですね。人権HRでいつも言っていることですが、みなさんも、相手の気持ちになり寄り添うことを忘れないでください。それは、こだまだけでなく誰でもできることだと思います。

1. 夏休みもリズムのある生活をしましょう♪

夏らしい気候となってきました。明日からいよいよ夏休みです。この時期は暑さ対策はもちろんですが、祭りやお盆などの行事があり、生活習慣の乱れにも注意が必要です。規則正しい生活を送り、新学期に晴れやかな表情と目標をもった皆さんに会えることを期待しています。

①規則正しい生活を心がけよう

②バランスのとれた食事をしよう

③適度な運動をしよう



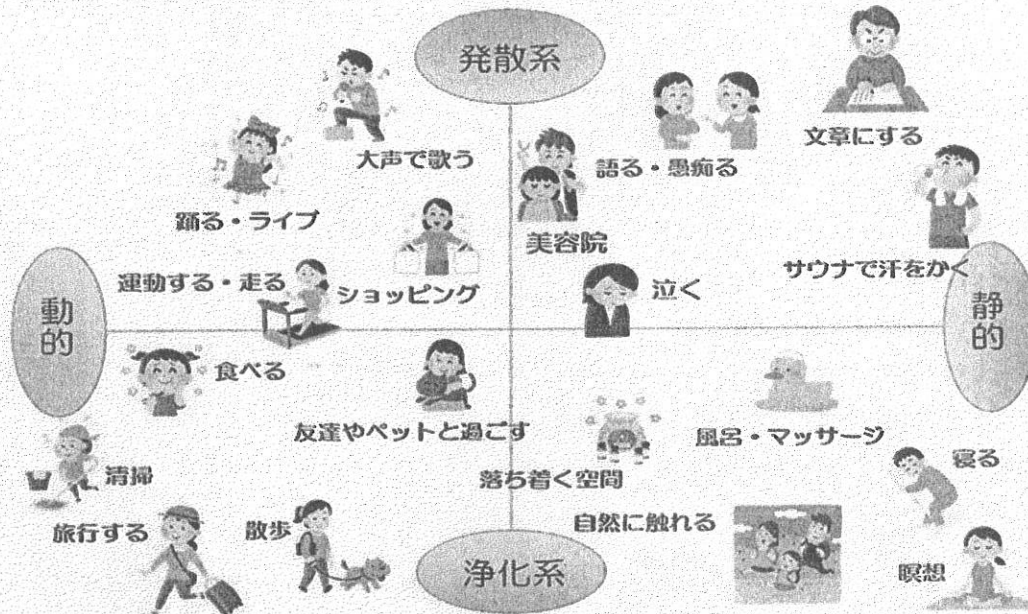
2. ストレスとうまくつきあおう♪

ストレスはなくせないものです。うまくつきあっていくのがコツです。

日頃からストレスをためないようにその日の気分や体調に合わせて自分に合ったストレス解消法を選んでいきましょう。

そして、こころや体調の不調に気付いたときには早めの相談が大切です。

ストレス発散の種類



3. ひとりで悩まないで

ちょっとした心配なこと、困っていること、不安なこと、腹が立つことなど、話をしたいことはありませんか？

気軽に教育相談室に来て下さい。相談することで悩みを解決する糸口が見えてきたり、気が楽になったりすることが多いものです。どんな悩みでも、一歩踏み出す勇気を、生徒支援室に向けてみてください。お待ちしております。

また、いじめや悩み等への教育相談・スクールカウンセリング「相談受付メール」を開設し、生徒だけでなく保護者の方からのメールも受け付けていますので、是非ご活用ください。

相談メールアドレス : tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp

※メールでの相談はできません。申し込み専用です。学年・クラス・氏名を忘れずに記入してください。

※この休みを利用して、お子様との時間を設けていただき学校での様子等で何かございましたら学校・担任までご連絡下さい。よろしくお願いします。



4. スクールカウンセラー来校予定日

8月の予定は

8月26日(月) です。

日時は変更する場合があります。ご利用の際は、事前に連絡・予約をお願いします。

