[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1584770190/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly9zb3phaS1nb29kLmNvbS9pbGx1c3QvbmF0dXJlL2Zsb3dlci90dWxpcC8-/RS=%5eADBYVN2fpBn3I0GPQurx8n5P2noMLI-;_ylt=A2RimFMOW3Re0z0AKgUdOfx7)

スクールカウンセラーだより

**宝達志水町立宝達中学校**

２０２０年４月　　（Ｎｏ．１）　　　スクールカウンセラー　野川　ゆみ

　こんにちは。スクールカウンセラーの野川です。

新入生の皆さん，ご入学おめでとうございます。2，3年生の皆さん，進級おめでとうございます。あらためて，今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて，3月には，突然の一斉休校がありましたが，皆さんはどのように過ごしていましたか。自宅で過ごす日々は，時間はあるけど友達にも会えず，十分に体も動かせず，何だかモヤモヤする日々だっただろうと想像します。中には，ゲームや動画にはまり生活リズムが崩れ，4月が始まった今も，朝起きるのがつらくなっている人もいるかもしれませんね。

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1584772364/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3d3dy5rdW1hbW90by1rbW0uZWQuanAvc2NoL2UvYWtpdGFoaWdhc2hpZXMvbGlmZS9jbHViLw--/RS=%5eADBqHh4T5JLIbZHf5b9P.tE6SSS7EE-;_ylt=A2RCK_GMY3RebhAALAUdOfx7)私自身も3月は，普段よく行くジムのヨガには通えず，ネット配信されているおうちヨガなどを試してみましたが，何だか集中できず，やはり集団でやると人間というのは頑張れるんだなと改めて感じたりもしました。

皆さんも，普段は，部活や勉強に追われ，もっと自由時間

があればいいのにと感じていたことも，いざ時間がありす

ぎると，一人で頑張れる限界やさびしさを感じたり，あら

ためて友達と一緒に過ごす時間の楽しさや集団のよさなど

も再認識できたりしたのではないでしょうか。

新学期が始まりましたが，今まで以上に身近にせまってきた新型コロナウイルスに対する不安は増し，あわせて，マスク着用や人との距離をあけるなど，感染予防のために普段通りの生活ができにくくなったりしています。

いろんな意味でコロナ疲れと緊張を感じながらのスタートですが，こんな時は，いつも以上に**しっかり睡眠をとる**，**しっかり食べる**などをこころがけてください。

また，「朝，起きられない，やる気がでない・・・」などあれば，スクールカウンセラーにも，気軽に声をかけて下さいね。

保護者の方もどうぞ！

休校中は、一人家で過ごすお子様の昼食や生活の様子など、何かと気になることが多かったと思います。新学期、気がかりなことがございましたら、お気軽に担任の先生や相談担当の先生、保健室の先生を通して予約を入れて下さい。

☎　０７６７-２８-３１２１

相談室の利用方法

「友達とうまくいかなくて困っている」、「親とけんかしてしまう」、「進路で悩んでいる」、「自分のことを知りたい」などはもちろん、今の新型コロナウイルスに関連する相談なども含めて、気持ちの整理をし、どうしたらよいかを一緒に考えていきます。気軽にお話に来て下さい。

〇相談の申し込み

休み時間は自由に。廊下で直接声をかけてくれてもいいし、ゆっくり話したい時は、担任の先生、相談担当の駒井先生、保健室の木谷先生に伝えて下さい。

〇相談時間

火曜日　（AM：　8：30～１2：30）

（PM：　13：30～17：30）

〇相談場所　相談室（2階）

相談室１（２階の技術室横）

~~4月14日（火）AM： 8：30～12：30~~

~~21日（火）PM：１3：30～１7：30~~

~~２8日（火）AM： 8：30～12：30~~

５月12日（火）PM：１3：30～１7：30

１9日（火）AM： 8：30～12：30

２6日（火）PM：１3：30～１7：30

４月、５月の来校日

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1584770190/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly9zb3phaS1nb29kLmNvbS9pbGx1c3QvbmF0dXJlL2Zsb3dlci90dWxpcC8-/RS=%5eADBYVN2fpBn3I0GPQurx8n5P2noMLI-;_ylt=A2RimFMOW3Re0z0AJAUdOfx7)