

スクールカウンセラー便り

熊野東中学校

第2号 令和2年6月2日

スクールカウンセラー前川拓

新型コロナウイルスの影響も少しずつ収まりはじめ、5月半ばの分散登校を経て6月になり、学校が再開しました。ほっとすると同時に、こうして皆さんにお会いできることを大変うれしく思います。皆さんがこの学校に集い共に学び、共に力を合わせる。当たり前的事が大変ありがたいことのように思うのです。

長期の臨時休業でしたが、生活習慣は乱れていませんか。運動不足になっていませんか。ゲームやインターネットの時間が長くなっていませんか。お家の中にいることで、気分転換ができにくかったり、親しい人や友達にも会えないことで孤独感や不安、イライラなど、ストレスをためていたりしていませんか。よく眠れない、食欲がないといったことはありませんか。また、学校が再開して朝起きるのがしんどい、勉強に気が向かない、何事にもおっくうになる、そういった事はありませんか。気になる事がありましたら声をかけてください。



星空を眺めてみませんか

夜、空を眺めてみませんか。月や星を見ると意識が拡張していきます。有名な星座や星雲、星団など息をのむほど美しいものです。双眼鏡や望遠鏡をお持ちの方も、普段星空を見る事のない人もぜひ見てみてください。

