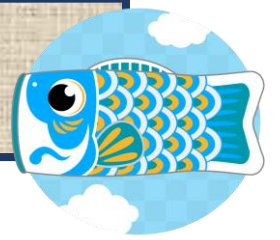




生徒指導通信



新しい生活には慣れてきましたか??

新しい生活が始まって1ヶ月が経過しました。学校生活には慣れてきたでしょうか??新学期が始まって1ヶ月経った頃に、なんとなく無気力になってしまうことを「5月病」といいます。「朝起きるのが辛い。」とか「勉強に対して意欲がわからない。」…等、感じている人もいるかもしれません。悩みや辛いこと、嫌なことがあった時には、周りの人に相談するなどして、一人でマイナスの感情を溜めないようにしましょう。今回は悩みを解決する方法を皆さんにいくつか紹介したいと思います。

1:先生に相談する。

困ったことがあったら、先生に相談しましょう。担任の先生、学年の先生、部活動の顧問の先生、誰でもいいです。6月は1日・3日・4日・14日・15日は教育相談があります。放課後の時間を使って、担任の先生と面談する時間になるので、困っていることや悩んでいることがあればそこで相談してみてください。



2:お家の人に相談する。

家の人に相談するというのも、良い方法です。お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん、兄弟姉妹の中から、相談に乗ってくれるような人を探して、話を聞いて貰うのも良いと思います。家族と打ち明け話をすると、より一層家族の絆が深まるので、話ができる人は悩みの相談などもしてみよう。



3:友人に相談する。

仲の良い友人に相談するのも良いと思います。学級の友人、部活動の友人、幼なじみ。あなたのことをよく知っている友人に相談して、悩みの相談に乗ってもらう方法もあります。友人に悩みを相談する時は SNS やネットを通してではなく、面と向かって相談するようにしましょう。また、相談を受けた人はその内容は秘密にして、誰にも言わないようにしてあげてください。

4:SC(スクールカウンセラー)に相談する。

国府中学校には定期的に SC(スクールカウンセラー)の先生が来ています。SC の先生が学校に来る日程については各学級に掲示してあるので、相談をしたい時には先生に申し込んでください。また、SC の先生が来校している日は、SC の先生は給食配膳室の反対の相談室にいますので、休み時間などを利用して、相談に行っても構いません。

頑張れ運動部!!



6月の10日・11日に石岡市の総合体育大会があります。3年生のにとっては三年間の活動の集大成です。残り1ヶ月、一生懸命練習に励み、悔いのない結果を残せるように頑張ってください。1・2年生は3年生がどのように最後の大会に臨むかしっかりと目に焼き付けて、これからの自分たちの活動に活かしてください。

