

きょういくそうだん 教育相談だより

令和7年 3月
氷見市立比美乃江小学校
スクールカウンセラー
公認心理師
やすかわ わきこ
安川 和希子

今年度の学校生活が、残り少なくなってきました。春休みや、新年度に入る前に、心をリフレッシュしたい人は、気軽に相談してくださいね。

新生活を元気にスタートさせよう！

人間は、変化に弱い生き物です。このため、人間には、変化をさせて、居心地がよい今の生活を保とうとする働きがあります。これを、ホメオスタシスと言います。



あたら かんきょう
新しい環境

あたら ともだち
新しい友達

あたら ばしょ
新しい場所



へんか
変化はきらい！
いま せいかつ
今までの生活が好き！



あたら せいかつ はじ
新しい生活が始まると、心配
になったり、イライラしたり
する。体がだるくなったり、
あたま いた
頭が痛くなったりすること
もある。

新生活を乗り切る方法は？

新しい学年に上がると、がんばりたいことがたくさん思いつくかもしれません。しかし、一気にがんばろうとすると、心も体も、つかれてしまいます。学校生活は変化しますが、自分が家にいるプライベートな時間は、「変わらないもの」を大切にしましょう！



<自分の変わらないもの>

- ・今までなかよくしてきた友達を大切にする
- ・毎日いそがしくても家族と話す時間を作る
- ・好きな動画を見たり、好きなゲームをしたりする
- ・休みの日は、いつもの場所で遊ぶ



あたら 発見 たの 新しい発見を楽しんでみよう！

ゆっくり深呼吸をして、目の前のことに集中してみましょう。朝のきれいな空気や、自然の景色を味わいましょう。新しい教科書をじっくり見ると、おもしろい写真が見つかるかもしれません。みなさんが楽しい年になるように、祈っています。不安なときは、相談してくださいね♪

このあとの来校予定日（午前中）
3月4日（火）、3月11日（火）