

教育相談だより（9月）

鳥栖市立鳥栖中学校
令和5年8月30日

9月 カウンセリング予定

5日（火） 12日（火） 19日（火） 26（火）

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。2学期に入りました。2学期は1年の中で一番長い学期ですので、『適度に休息を混ぜながら』過ごすのに適した学期なんじゃないかなと毎年思います。長丁場を乗り切るコツは上手な休養です。そういうわけで(?)、今月は『休み』について考えてみようと思います。よく『一度休むと休み続けてしまうから休めない』という言葉聞くことがあります。私にも身に覚えがあります。仕事から帰ってきてソファに座って休んでしまうとなかなか立ち上がれないので、日ごろは帰ってきたら、そのまま猫のトイレ掃除をしたり、お皿を洗ったりします。これは『一日を乗り切る』という短期決戦の時にはいい作戦です。しかし、長丁場するとき、『一度休んでしまうとダメになる』と感じる状態というのは、おそらく無理が重なっているのだと思います。張りつめた糸というのは、ピンと張っていて一見強そうですが、見かけの強さだけに惑わされてはいけません。切れる前の糸が一番強そうに張っているからです。2学期という長丁場は、上手な休息の取り方を学ぶ絶好の機会です。教育相談室でも休息ができますので、生徒のみなさんも、保護者さんも、先生方もご利用ください。

《予約の仕方》

1. 生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。

場所は、管理棟3階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537