



令和2年7月
港区立港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

生徒の皆さん いよいよ一斉登校に戻りました。

3月以降のこの期間、生徒の皆さんはもちろん保護者の皆さんもいろいろと大変な思いをしながらお過ごしになられたのではないのでしょうか

やっと生活が幾分戻ってきたような気がいたしますが、家庭や社会、学校も「新しい生活様式」で過ごす日々が求められております。この間の緊張感により、心身ともに何かと疲れが出てくる頃とも思います。

ところで

生徒の皆さん 頑張りすぎに注意!

新しい先生や新しい友達、新しい環境・・・緊張もしたし、分散登校など慣れないことばかりで不安や戸惑いもたくさんあったことだと思います。とても気持ちが疲れますよね。

でも、疲れていることに気づかずに更に毎日頑張りすぎ、そして気が付いた時には、なんとなく身体も心も疲れていて、いろんなことが面倒くさくなってくる・・・

こういう時ってとてもつらいですよ。周りから、「頑張り!」とか、期待されたりすると、さらに辛い気持ちになってくる・・・。

そんな時はどうしたらいいのでしょうか?

まずは、疲れて頑張りなくなった自分を責めないこと!

頑張りすぎた自分に気づいてあげましょう!

そして、

頑張った自分をほめてあげること、気持ちを休める時間や、パーっと気分転換をすること。

それって、「自分に甘い、甘やかすこと」ではないと思います。

そういう時間もとても大切なんです。

何かありましたら、どうぞ遠慮なさらずに下記の「こころのサポーターの部屋」をお訪ねください。少しでも皆さんのお力になれば幸いです。

“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所: 港南中学校校舎2階(職員室後方ドアの前)
開いている曜日: 火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、
ひとりで抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。

電話での相談も受け付けています(火曜日・木曜日)

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号: 03-3471-0238(副校長、学年担当)
“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100(火・木)