

少しずつ暖かくなり春の訪れが待ち遠しい頃となりました。今年度もあと3月を残すのみとなり、みなさんはどんな気持ちで学校生活を過ごしていますか。

今、一人一人の表情を見ていると、新しい日々に向かって力強く歩み出そうとする意志が見えます。とても素晴らしいですね。しかし、進学や進級に向けて不安な気持ちになっている人はいませんか。言いたいけれども言えずに困っていることはありませんか。いつでも先生方は話を聞いてくださいます。遠慮せず勇気を出して話してみましょう。きっと気持ちが楽になると思います。

春はもうすぐそこです。すっきりとした気持ちで次のステップへ進んでいきましょう。

心のストレッチをしてみませんか

体がリラックスすることで、心のリラックスにもつながるストレッチ方法を紹介します。



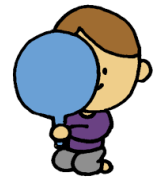
1 「額のストレッチ」

- ①息を吸い、目だけで思い切り上を見る。この時、額に力を入れて2～3秒キープします。
- ②その後、息を吐きながら目を元の位置に戻し、額の力を抜く。
これを2～3回繰り返します。

2 「自己主張ストレッチ」：手鏡を使うことで手軽にできる心のストレッチ方法です。

言いたいことを伝えられる自分になるという効果が期待できます。

- ①手鏡に向かって自分が思ったこと、言いたくても言えなかったことなどを言います。
これだけです。これを行うことによって、自分の行動を変えていけるきっかけづくりに役立ちます。



3月



月	火	水	木	金
2 中山支援員 9:00-12:30	3 中山支援員 9:00-12:30 吉田SSW 13:00-16:00	4 島田SC 10:15-17:00 中山支援員 9:00-12:30	5 中山支援員 9:00-12:30	6 中山支援員 9:00-12:30
9 中山支援員 9:00-12:30	10 中山支援員 9:00-12:30	11 中山支援員 9:00-12:30	12 中山支援員 9:00-12:30 卒業式	13 中山支援員 9:00-12:30
16 中山支援員 9:00-12:30	17 中山支援員 9:00-12:30	18 中山支援員 9:00-12:30	19 中山支援員 9:00-12:30	20 春分の日
23 中山支援員 9:00-12:30	24 中山支援員 9:00-12:30 修了式	25 学年末休業 (～4/7まで)	27	28

保護者の方の相談も受け付けております。

※連絡先 学校 62-0235 各学年担当あるいは 相談担当 森田 まで

