

# SC だより



札幌市立北栄中学校  
スクールカウンセラー  
前山尚子  
2022年5月12日(木)

北栄中の皆さん、保護者の皆様。こんにちは 🍀  
お天気も良くなり、暖かくなってきましたね。  
皆さん、新学期の始まり頑張りましたね。緊張していたと  
思いますが、GW（ゴールデン・ウィーク）少しでも  
お休みできましたか？



次は旅行的行事とその準備と楽しいことが続くので良かったと思っています。  
旅行に行けるように祈っています。楽しい時間の中でいい思い出を作ってくださいね。  
一方で、行かないという選択をした人もいますよね。コロナが心配だったり、  
集団行動が苦手ということ、また今の季節はあまり外に行きたくないと感じている人も  
いるでしょう。自分のペースを大切にしてください。  
コロナは目に見えないし長い間続いている、気がつかなくても私たちに影響を及ぼしている  
こともあります。周りは楽しそうだけれど、自分はいまいち同じ気持ちにはなれないと  
こともあるかもしれません。

元気であるためには睡眠も大切かなと思います。睡眠は、その日あったことを上書きして  
整えてくれます。例えば、今日心配事がありあまり眠れなかったとすると、  
その心配事が処理されず、そのまま次の日に持ち越して、その上睡眠不足で  
ぼーっとしてしまいます。そしてその悩み事や心配事を考え続けると、ますます  
落ち込んでいくという仕組みになっています。眠れるとその悩みも小さくなり、  
次の日案外元気でいられます。



よく眠るためにはいつもより少し運動をしてみるというのもいいでしょう。  
友達とのおしゃべりや部活など、日常のちょっとした楽しい時間もよく寝るためには大切です。

SC はたいてい水曜日にいます。相談したい人は教頭先生や担任の先生に伝えてください。  
相談をあまり難しく考えなくてもいいと思います。気が楽になればいいのです♡  
保護者の皆様もご利用いただければと思います。よろしく願いいたします。

〇辛いときに相談できる窓口です。

- ・ 365 日、24 時間、相談できる電話番号 **0120-0-78310**（ナヤミイオー）
- ・ 24 時間利用できる「子ども相談支援センター」 **0120-3882-56**



それでは皆さん、元気でお過ごしくださいね♡♡