

心の教室だより

日光市立大沢中学校
令和2年 5月号
心の教室発行

「暇つぶしに何をしたらいいだろう？」と深く悩んでしまうと、
疲れてしまいます。考えないで、すぐに始めてみればいいのです。

「コウペンちゃんとおべんきょうする「幸福論」より

(文：富増章成、発行：株式会社KADOKAWA)

今できることは限られますが、考えすぎて、自分を追いつめないでください。何もせずに1日過ごしてしまっても、元気で生きていれば大丈夫。普通の生活が少しずつ戻ってきた時、健康な体といつもの気持ちでいることが1番！(私は、動画サイトを長時間見続ける人の気持ちが分かってきました。ダラダラして終わる1日、充実した1日いろいろですが、とりあえず元気でやっています。)

いつもと違う中学校生活にイライラしたり、不安になったり、悔しくなったり、思うこともたくさんあると思います。ひとりで抱えずに、友だちや家族、先生に聞いてもらってください。私も、悩みでも楽しい話でも、あなたが思っていること、何でも聴きます。みなさんのこと、応援してます。

5月の電話相談日

13 (水) 15 (金) 19 (火) 21 (木)
25 (月) 28 (木) (5/1現在の休校期間で設定しています)

時間：午後12：30～午後4：30

直通電話：0288-32-1170

(心の教室相談員 鈴木 恵美)

※生徒のみなさんだけでなく、保護者の方のご利用も、いつものように受け付けています。お気軽にお電話ください。

※休校の状況が変わる場合も、上記の日程に変更はありません。