

若宮商業高等学校の皆さん、こんにちは！

さて 2 学期が始まりましたね。そしてオンライン授業なのですね。操作や参加の感想はいかがでしょう。

以下はオンライン「あるある」ですが、皆さんも当てはまるものがありますか？

- ・慣れない操作につかれる 🐼
- ・集中力が続かない 🐼
- ・スマホなので、画面が小さくて疲れる 🐼
- ・家なので、気持ちの切り替えが難しい 🐼
- ・うちのワンコが登場しちゃった 🐼

慣れないことって疲れますね。気持ちの落ち込み、イライラなどに対しては、以下のようなセルフケアが大事です。

- ★規則正しい生活を送る
  - ★ちいさなことでも「できた！」という成功体験を味わう
  - ★親しい人にグチを吐く
  - ★体を動かす
- などなど

スクールカウンセラーはオンライン授業の日でも学校にきています。どんなことでも構いません、お話したいことがあれば是非どうぞ。心よりお待ちしております。なお、お電話でもオンラインでも、また学校での対面も受け付けています。

ご予約は TEL 052-891-2176

担任の先生か保健室の先生に「スクールカウンセリングを受けたい」と伝えてくださいね。

スクールカウンセラー 月水：香川  
火 ：青山