

教育相談が始まります。

21日(土)は、子どもたちにとって一大イベントである、こだま祭が開催されました。子どもたちは、合唱や総合学習発表、ミニ運動会の練習や準備など、本番に向けて協力し合い、心一つに取り組んできました。こだま祭本番での子どもたちの活躍は、本当に素晴らしいものでした。お忙しい中おいでいただき、ありがとうございました。

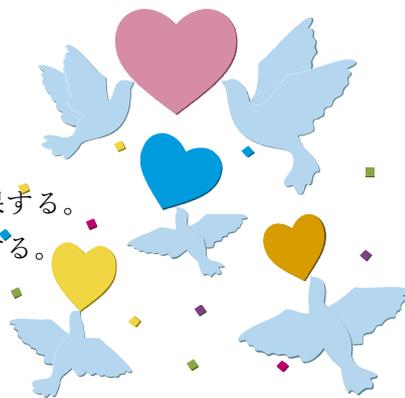
さて、こだま祭が終わり、子どもたちの中には今度は何に向かって頑張っていけばよいだろうかと悩む人が出てくるのではないかと思います。

『燃え尽き症候群 (バーンアウト)』—こんな言葉を聞いたことはありませんか。『燃え尽き症候群』とは、これまで意欲を持ってひとつのことに没頭していた人が、まるで燃え尽きてしまったかのように突然やる気を失ってしまうことです。

燃え尽き症候群から回復する4つの方法

(インターネット「ソクラテスのたまご 吉田純一」より)

- ① 原因から離れて休む。
 - ・ 趣味に没頭する。旅行をする。…
 - ・ 心身共にたっぷりと休息をとる。
- ② エネルギーを補給する。
 - ・ 眠る環境を整えて、たっぷり睡眠時間を確保する。
 - ・ 食べたいものを楽しく食べて、栄養補給をする。
- ③ 考え方を転換する。
 - ・ 緊張と緩和の両立が大切です。
- ④ 選択肢を増やす。
 - ・ 歩むべき人生の先々に、様々な可能性と選択肢をもちましょう！



11月14日(火)から二者教育相談、12月4日(月)から三者教育相談が行われます。

もし、不安や悩みなどを抱えている人、学習上または生活上の困難さを感じている人は、ぜひこの機会に遠慮なく担任の先生に相談してほしいと思います。心の立て直しを図るために、「自信を喪失してしまった…」「何もやる気が起きない」などのもやもやした気持ちを語り合い、話し合えればと思います。心の立て直しが少しずつ図れば、きっと新しい希望や目標に向かってまた歩み出すことができます。