



# さわやか相談室<sup>だよ</sup>

(vol.2)

H29. 5. 12発行

ぼくは ぼく  
からすえいぞう

ときどき ぼくは  
ほんのすこし  
いろつきのはねが  
ほしいなと  
おもったりする

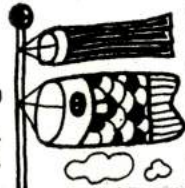
ほんのすこし  
いいこえでうたえたらなと  
おもったりもある  
でも  
これが ぼくだと  
とんでいく

— 工藤直子詩集より —



こいのぼりが天高く泳ぐ5月。早いもので、入学式・始業式から1か月以上たち、季節はすっかり春から夏へと変わりました。真夏のような日もあり、気温差があって体調管理に気をつかう毎日です。

5月から6月にかけては、大会や行事が多く、忙しい日々が続きそうですね。周囲の速い流れについていけない<sup>いそがし</sup>と感じているあなた。ペース配分を上手にするのがコツです



〈相談室の窓から〉①

いつの時代も、大人も子どもも、日々の生活の中でさまざまな出来事を経験し、いろんなタイプの人とかがかわる中で、知らず知らずストレスをためこんでしまうことがあります。

4月からの、新しい環境になじめないまま、ゴールデンウィークに突入した人。やる気はあるものの、周りの人のスピードについていけず、あせりを感じている人。さまざまだと思います。

連休明けのこの時期、からだかたるかったり、気持ち沈んだりすることを、よく「五月病」と言います。人によりませんが、ストレスをためこまずに毎日を生き生きと過ごすにはどうすればいいのか、相談室でもこの1年を通して皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。



## お知らせ

<5月17日(木) ~ 6月29日(木)>  
までの期間、1年生の教育相談を実施します。みなさん一人ひとりとお話できるのを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

行田中  
さわやか相談室  
では、保護者の方  
相談も受け付けてい  
ます(月~金 10:00~16:00)  
(電話相談も可)  
尚、スクールカウンセラー面談  
には、予約が必要です。  
相談室までご連絡下さい。  
048(553)3122(直通)