

### 3 / 29 校長室より 234



日増しに日中の最高気温も上がり、  
ここ飯豊中のグラウンドにも生徒の姿が戻ってきました。  
久しぶりに学校で会えた生徒もあり、大変うれしいです。

ただ、昨年度休みがちだった生徒にとって新年度は、  
ややもすれば高すぎるハードルを自ら設定しがちですので  
注意が必要です。

本校のスクールカウンセラー、佐藤恭子先生からは  
次のようなアドバイスをいただいています。

- ・新年度からは毎日登校したいかもしれないが、まだ、  
不登校からのリハビリ中と考えておく。
- ・新年度は緊張などから知らず知らずのうちに疲れが  
たまるので、意識的に休養をとるようにする。
- ・環境が変わり学校が楽しくなるかもしれないが、  
楽しくても疲れはたまるのだと認識しておく。
- ・もし、登校できない日があったとしても、しっかり休  
んで休養をとればまた登校できるようになる。  
過度に落ち込んだり、焦ったりしないこと。
- ・心身の不調を感じたら、早めに教職員に SOS を出す。

再登校が途切れそうになったら、高すぎるハードルを下げ、  
そこから再スタートするという柔軟な発想が重要とのこと。

(参考：「月刊 学校教育相談」4月号 ほんの森出版)