

# はーもにい通信

じどうせいと みな  
～児童生徒の皆さんへ～

しょうがっこうていがくねん みな ひと いっしょ よ  
※小学校低学年の皆さんは、おうちの人と一緒に読んでください。

がつ しんきゅう しんがく かけつ た あた くらす  
4月に進級、進学してから1カ月が経ちました。新しいクラスはいかがですか。

かんきょう へんか ふあん つか かん じょうきょう  
環境が変化すると、だれしも不安や疲れを感じやすい状況になります。

ふだん せいかつ なか ふあん しんぱい かん とき みな ところ ほ  
普段の生活の中で不安や心配を感じた時に、皆さんに心がけて欲しいことをま  
めましたので、参考にしてください。

じぶん きも き ひょうげん  
①自分の気持ちに気づいて表現してみましょう。

いま きも  
今の気持ちは？

\*たのしい \*うれしい \*さびしい \*かなしい \*こわい \*イライラ  
\*心配になる など

きも たいせつ  
○どんな気持ちも大切に

じぶん たいせつ ひと きも だいじ じぶん まも  
自分や大切な人の気持ちを大事にすることが、自分たちを守ることにつながります。

じぶん あ りらくす ほうほう み  
②自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

あ りらくす ほうほう  
あなたに合ったリラックス方法は？

\*おんがく きく \*うんどう \*にっきをつける \*えを描く \*おしゃべりする  
\*よく寝る \*しんこきゅうをする \*ゆっくりお風呂に入る など

じぶん あ ほうほう ふ  
○自分に合った方法を増やしましょう。

ほうほう も あんしん す  
リラックス方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。



③人とつながりを大切にしましょう。



つなかりを大切にしましょう。

\*家族や親せき \*友達 \*先生 など

つなかりを維持するには

\*会話 \*電話 \*手紙 \*メール など

①～③のことについて、自分自身でチェックしてみましょう。

誰かに相談してみることも、今の自分を知ることにつながります。

こんな時は、すぐに相談しましょう!!

\*ひどく疲れた状態が続いている \*食欲がなく、なかなか眠れない

\*大切な人や自分自身を傷つけてしまう など

その他の不安や心配なことも、一人で悩まず相談しましょう。

□まず、近くにいる信頼できる大人(家族や学校の先生など)に相談してください。

□おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにい」にも、教育相談員や心理相談員がいます。気軽に相談してください。

連絡先はこちら

おだわらしきょういくいいんかいきょういくしどう かきょういくそうだんかかり  
小田原市教育委員会教育指導課教育相談係

おだわら子どもわかものきょういくしえんせんた  
「はーもにい」内  
場所:小田原市久野195-1

☎ 0465-46-6034 (月～金 8:30-16:45)  
46-6180

小田原市ホームページ

小田原市 教育相談



ほごしゃかた  
保護者の方もどうぞ

小田原市公式サイトトップ>小田原で暮らす>教育・子育て>お悩み・相談>教育相談(小田原市在住の方を対象とします)