

カウンセラーだより

R7. 9月 日野中学校

文責 スクールカウンセラー西

睡眠取れていますか？

朝晩はいくらか涼しくなってきました。

ずっと寝付いて朝までぐっすり眠りたいですね。

入眠時には



「今日のよかったこと(とくに周りへ感謝)、明日やりたいことを思いましよう」とよく言われます。

なかには、「いやなことも思い出すからダメです」と言う生徒さんもありますが、

日常の些細な明日やろうと思うことを巡らすのはどうでしょう？

入眠儀式も有効だと言われます。

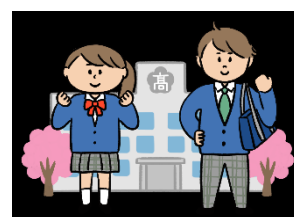
入眠スイッチ on !

- 寝巻きに着替える
- 軽くストレッチや呼吸、ヨガポーズ、瞑想（しながら感謝）
- 音楽をながす(^^♪ など



ひとこと news 📢

高等学校の授業料無償化が話題になっていますが、



高等教育の修学支援新制度～“大学”～も令和6年度から始まっています。

内容

- ・私立の理工農系学部に通う学生対象、中間所得世帯へ、文系との授業料差額支援
- ・多子世帯（扶養する子供が3人以上）については

R7から入学金・授業料無償（学力基準あり）

詳細は文部科学省のサイト（インスタ）を



ご覧ください。 <https://www.mext.go.jp>（次の政権下でも続くことを祈っています）