



ただいま！ ～安心できる場所がある～

令和4年10月14日

相談室だより NO.4

府中緑ヶ丘中学校 教育相談担当 小早川

あなたの心を大切に！

2学期が始まって1か月経ち、十月になりました。

自分の気持ちの方も大切に受け止めて、今の自分と向き合っていますか？

SNSでのやり取りでもやもやしたり、家族との会話でイライラしたりしていませんか？

今日はみなさんに、気持ちがやわらかくなったり、軽くなるポイントをお伝えします。試してみてくださいね。

物事を「良い」「悪い」の2つだけで判断しないようにする。

「大丈夫」「まあいいか」と、今の自分をまるごと認める。

自分の中のマイナス感情を否定しない。

自分の好きなことをして、楽しい・うれしい(プラスの)感情をつくる。



自分の気持ちを誰かに聞いてもらうことも、方法の一つです。

友達、家族、先生、SCなど…周りの人に話してみることから始めませんか？

「相談室」について詳しく知りたいとき、SCの先生と話がしたいと思ったときは、担任や学年の先生、SCの先生に相談してください。一人で抱えないでくださいね。

SC(スクールカウンセラー)潮先生とお話できる日

11月 4日(金)・7日(月)・11日(金)・14日(月)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)

12月 2日(金)・5日(月)・9日(金)・12日(月)・16日(金)・19日(月)・23日(金)

1月 13日(金)・16日(月)・20日(金)・23日(月)・27日(金)・30日(月)

SC(スクールカウンセラー)三宅先生とお話できる日

11月 10日(木)・17日(木)

12月 1日(木)・8日(木)・15日(木)

1月 12日(木)・26日(木)

※ 来談方法：来談される際は予約が必要です。SC勤務日の時間内にお電話でお願いいたします。

◎学校 TEL 283-4701

◎相談室直通電話 TEL 281-3371

令和4年度広島県教育支援センター(SCHOOL“S”)の案内も届いています。

ご入用の方は学校までお願いいたします。

