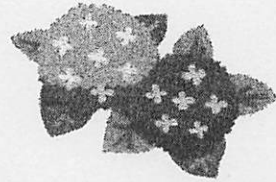


ひだまり



なごや子ども応援委員会 スクールカウンセラー 岡本紗蓉

みなさん、こんにちは。長い休業が明け、学校が始まりましたね。またみなさんと学校生活を送れることを、とても嬉しく思います。私は朝や帰りに門の前に立っていたり、ランチルームで一緒にご飯を食べたりします。見かけたらぜひ気軽に声を掛けてくださいね。どうぞよろしくお祈いします。

今回は、カウンセリングルームの説明をしたいと思います。

カウンセリングルームってこんなところ

お話しよう♪

カウンセリングや面談というと、とっても困っていることを相談するところだと思いませんか？実はそんなことはないのです。カウンセリングルームでは、みなさんのお話をじっくり聞いて、解決方法や作戦を一緒に考えていきます。内容は、みなさんが話したいな、誰かに聞いてほしいな、と思うことならどんなことでも大丈夫です。お友達とのこと、自分の性格のこと、勉強のこと、将来のことなど、どんな内容でも大丈夫です。一人で抱え込まず、一緒に悩みましょう。

ホッとしよう♪

特に何か悩みがあったりするわけではないけど、なんとなくやる気や元気が出ない、ということはありませんか？もしかしたら、こころが疲れてきているサインかもしれません。毎日、勉強に部活動や習い事、お友達とのことなど、様々なことに取り組んでいると、身体だけでなくこころも疲れてしまいます。そんなときは、好きなことをして気分転換をしたり、のんびりと過ごしたりするとこころの元気が回復します。なかなかうまく気分転換できないな、というときにもぜひカウンセリングルームを使ってみてくださいね。

裏面にも続きます！

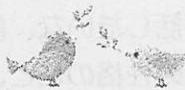


6月

予約するときは、○のついている日を予約してくださいね。

		昼放課	授業後			昼放課	授業後
8	(月)	○	×	18	(木)	○	○
9	(火)	×	×	19	(金)	○	○
10	(水)	○	○	22	(月)	○	○
11	(木)	○	×	23	(火)	×	○
12	(金)	○	○	24	(水)	○	○
15	(月)	×	×	25	(木)	○	×
16	(火)	×	○	26	(金)	○	×
17	(水)	○	○	29	(月)	○	○
				30	(火)	×	○

スクールカウンセラーのひとこと



急に暑くなってきて、身体がどんよりしている感じがします。本を読もうと思っても、なかなか集中できなかったり……。エアコンをつけようかなと思いつつも、まだ早いかな～なんて悩み中です。みなさんはどのタイミングでエアコンをつけますか？ぜひ教えてください！
心も身体もあまり無理をせず、エアコンや自分の好きなものの力をうまく借りながら、毎日を過ごしていきましょうね。



切り取り

年 組 お名前

希望の日： 月 日 昼放課 ・ 授業後

相談日時は調整してからお手紙でお知らせします。お手紙をどの先生から受け取るか、丸をつけてね。

担任の先生 ・ 保健室の先生 ・ スクールカウンセラー