



1学期が始まって1か月がたちました。心と体の調子はいかがですか。新しい環境になって疲れが出てくる頃でもあります。自分なりのペースで学校に慣れていってくださいね。心と体の調子を見ながら過ごしていきましょう。



自分と上手に付き合おう



4月は新しい環境に慣れようと、気を張っていることが多いです。よく頑張っている、そんな自分自身をほめてあげてくださいね。

新しい環境に慣れてきた5月～6月にかけては、心身の不調を感じやすい時期と言われています。心身の不調を感じる事が悪いことではありません。誰にでも、モヤモヤした気持ちを持っていたり、調子が良くなかったりすることがあります。今は調子が良くないとしても、自分の心や体の状態に気付いていると、それに合わせて対処していくことができます。調子が良いならば、その状態を継続したいですね。自分の状態に気付くことを大切にしてほしいと思います。

**** 疲れやつらさを感じたときには ****

☆自分に合った方法でリフレッシュできる時間を過ごそう

体を動かす、体を休ませる、遊ぶ、深呼吸する、音楽を聴く、動画を見る、笑う、本を読むなど、気持ちがスッキリする方法は一人一人違います。みなさんのスッキリする方法はなんでしょう。また、その時の気分や状態によって、いつもなら気分転換できていた方法を取っても、気分転換できないこともあります。そのため、自分に合った方法をいくつか持っておき、自分の状態を把握して上手に気分転換できると良いですね。



☆誰かに話してみよう

つらいときには、自分だけで抱え込まず、誰かに悩みを話してみることも対処法の一つです。話すことで気持ちが楽になり、悩んでいることを解決できることもあります。つらい気持ちが続くときやささいなことでも遠慮なくカウンセラーを利用してくださいね。



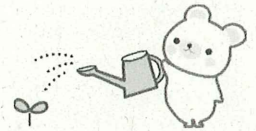
天気や気候も良く、過ごしやすい季節になってきましたね。

裏面には相談申し込み方法や5月のカレンダーが載っています。ぜひ見てくださいね！



☆相談申し込み方法

- ① 先生やスクールカウンセラーに利用したいことを伝える。
- ② 相談申し込み用紙に記入し、カウンセラー室前にあるポストに入れる。
相談申し込み用紙はこのカウンセラーだよりに付いています。カウンセラー室前にも置いてあります。
先生やスクールカウンセラーに直接渡しても OK です。



5月の相談予定日

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
		○ ○	○	○
15	16	17	18	19
○	○ ○	○ ○		○
22	23	24	25	26
○ ○	○ ○	○	○ ○	○
29	30	31		
○ ○	○ ○	○ ○		

☆表の見方

曜日	
日にち	
午前	午後

○のあるところが、
相談可能な日時です。
※急に予定変更と
なることもあります。



保護者の皆様へ

保護者の皆様もスクールカウンセラーをご利用いただけます。お子様について何か心配なこと、気になることがありましたら、いつでもスクールカウンセラーにご相談ください。

ご希望の際は担任を通して、もしくは学校に直接ご連絡ください（鎌倉台中学校 Tel: 625-0321）。相談内容はどのような些細なことでもかまいませんので、お気軽にご利用ください。

----- キリトリ線 -----

相談申し込み用紙（生徒用）

記入日： 月 日 クラス： 年 組 氏名：

☆希望日時 相談したい日を記入し、昼放課か授業後のどちらかを○で囲んでください。

第1希望： 月 日 () (昼放課 ・ 授業後)

第2希望： 月 日 () (昼放課 ・ 授業後)

☆相談内容 当てはまるものを○で囲んでください。

1. 体のこと 2. 自分のこと 3. 友達のこと 4. 学校生活のこと 5. 家族のこと 6. その他()

☆連絡方法 相談日時が決まったらどのように知らせしてほしいですか？

1. () 先生を通して 2. スクールカウンセラーから