

色えんぴつ



名古屋市立鳴子台中学校
心の教室通信
平成30年7月 Vol.2
子ども応援委員会スクールカウンセラー
鈴木麻利

こんにちは。心の教室からの通信です。

1学期ももうすぐ終わろうとしていますね。4月には緊張感を持ってスタートしましたが、毎日の学習や行事、テストなどを通して少しずつほぐれてきたと思います。

毎日の生活に慣れてくると、楽にできる事が増える一方で、いい加減になったり、ちょっとやる気が起きなくなったりすることがあるかもしれません。それは、今の生活をちゃんとこなせている、ということでもあります。

そういう時は、学期の区切りを良い機会として活用しましょう。季節のサイクルで少し立ち止まり、いったん身の回りや気持ちを整理することをおすすめします。

まずは、物の整理からしてみましょ。目で見える情報が整理されたり、自分にとってのものといらないものがわかったりするので、気分もスッキリとしてくることが多いものです。

☆上手に気分を切り替えて、充実した夏休みを過ごせるといいですね☆

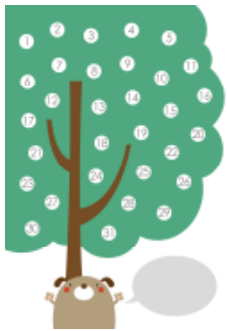
振り返りのコツ

もうすぐ夏休みということで、学校生活も一つの区切りですね。1学期は、みなさんにとってどんな学期でしたか？

できたことや頑張ったこと、小さくても続けてこられたこと、などを確認してみましょう。今年の1学期に「**題名**」をつけてもいいかもしれません。

その次に、これからも続けられそうなこと、ちょっと頑張って前に進みたいことなどを挙げてみると、2学期の目標が見えてくると思います。

足りないところばかりに気付くという人、ちょっと疲れていませんか？ほんの小さなことでも自分がやってきたことを見付けられると、次につなげていくことができます。どの人にも絶対にできていることはあります。周りの人に聞いてもいいですね。



相談したい時の利用方法

安心して話をするため、予約制になっています。申し込み方法は以下の3つです。

- ①担任の先生や保健室の先生を通して申し込む
- ②スクールカウンセラーに直接声をかけて申し込む
- ③相談申込用紙と相談ポスト（心の教室のドアの横にあります）を使って申し込む

★保護者の方も相談することができます。