

カウンセリング

Room 通信 6月号

令和6年6月
なごや子ども応援
委員会
井澤

① いま

ときめきのドキドキ ☆



ドーパミンという
脳内の物質が
出る

☆☆

② こころ

ストレスの解消
不安が減る

③ 心身

風邪をひきにくくなる
疲れにくくなる

④ あなたの推しは?

- ・人じゃなくてもいい
- ・マンガ、ノート、物(植物、文具)
- ・毎日のドキドキや大好きがい
- あなたを支えてくれています!

6月のこんばんは

(生徒のあなたに知ってほしい場所や人、webサイトの紹介をしています。)

大江中学校

キャリアナビゲーター

(キャリアナビ)

長谷川さん

あなたはどんな人になりたい?

What's

キャリアナビ(キャリアナビゲーター?)

- ・将来や進路と一緒に考えよう
- ・納得した自分になるため
- サポーター

- ・2年生は上級学校の電話応対に付きそてくれているわ。
- ・3年生は修学旅行のマー研修で、お話ししてもらったわ。
- ・1年生もこれからお話ししたと一緒に活動する機会があるよー。

休み

・ゆるゆる
・休む

胃を休める

・食べ過ぎない
・消化のいいメニュー

6月、そろそろ疲れが
たまってくるね

運動

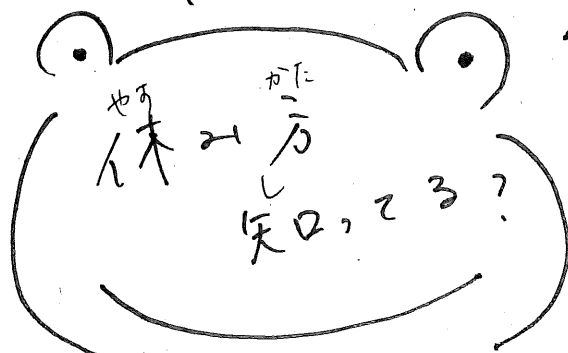
・ストレッチ
・お散歩

スキマ時間

・音楽を聴く

・お風呂にゆっくり入る

・炭酸飲料の心



休んでもつかれる人
いつもは遠いところまで
行く人

あがりとはりに

・身をおく

・外食

・部屋のもようがえ

・片付け

人や自然とふれあう

・かぞくで楽しくしゃべる

・友達と通う

・ペットをモフモフ

・植物に水をやる

つくる!

・工作

・小説かく

・絵をかく

・手芸する

☆片野秀樹さん

「あはたを疲れ
から救う休養室」
を参考にしました。

保護者の皆様へ

大江中学校のカウンセリング"room"（はこや子ども応援委員会）では
お子様に関する相談を受け付けています。

お申しみ方法は以下の3つです。

- ① お子様の担任の先生にお伝えいただく
- ② 中学校 スクールカウンセラーあてに 直接お電話いただく
- ③ 子ども応援委員会・南ブロックあてに お電話いただく

大江中 052-692-1717

子ども応援委員会 052-692-1337

南ブロック