

カウンセリング^{Room}通信

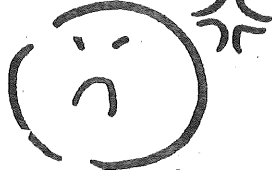
7月号

令和6年7月
なごや子ども
応援委員会
井澤

暑いね。
イライラしやすい時期です。
さて、どうしよう？



イライラ



たれかを区^{なく}る
物を^{もの}ける

⇒ X イライラは
そのままらしい

し^しが
青^{あお}争^{そう}が^が2分^{ふん}
す^すじ^じあ

⇒ O これの^{より}あ^あか^かい^い
イライラは^{かい}解^{かい}消^{しょう}

ムリヤリ
ニコニコ^{にこにこ}して^{して}みる

⇒ O 脳^{のう}が^がかん^{かん}ち^ちが^がい^いして
[^のの^のしい^{しい}か^かも^も?^{?と}]
ドーパミン^{ドーパミン}を^を出^だす^すよ
イライラ^{いらいら}又^{また}ま^まり^りせ^せう^うい

は^はく^くじ^じ
食^{しょく}事^じ(^ごご^ごは^はん^ん)^を
見^み直^{なお}す

⇒ O 人^{ひと}に^によ^よっ^って^ては^は必^{ひつ}要^{よう}な^な
ミ^みネ^ネラル^{ラル}を^を精^{せい}進^{しん}さ^させ^せて^て
イライラ^{いらいら}し^しに^にく^くく^くなる^{なる}
☆ミネラル^{ミネラル}...^{...}鉄^{てつ}や^や亜^あ鉛^{えん}
な^など^ど

(^おお^お肉^{にく},^あ豆^{まめ},^あ野^や菜^{さい}
貝^{かい},^くく^くだ^だも^もの^の食^{しょく}べ^べと^とる?)

7月^{しちがつ}の^のこ^この^のこ^こと^とに^にあ^ある^るよ

「^{がくしゅうしえんじぎょう}学習支援事業」

無料^{むりょう}の^{がくしゅうじぎょう}学習塾^{がくしゅうじぎょう}の^のよ^よう^うな^なと^とこ^ころ^ろで^です^す。^{あひだり}名^な屋^や市^しの^の事^じ業^{ぎょう}で^です^す。

誰^{たれ}が^が? ... 5月^{ごがつ}の^の終^{しゅう}わ^わり^りに^にち^ちあ^あ家^かに^に案^{あん}内^{ない}の^の封^{ふう}筒^{とう}が^がき^きて^てい^いる^る人^{ひと}

ど^{どこ}こ^こで^で? ... 学^{がく}区^くの^の中^{ちゅう}(^なな^なか^か)^にも^も、^と外^{がい}(^しし^しん^んく^く)^にも^もあ^ある^るよ^よ。
あ^あ家^かの^の人^{ひと}と^と一^{いっ}緒^{しょ}に^にえ^えら^らひ^ひま^ます^す。

ど^{どれ}れ^れく^くらい^い? ... 週^{しゅう}に^に1回^{かい}か^か2回^{かい}

も^もと^と知^しり^りたい^{たい}! ... スク^いール^{ごう}カウ^んセ^ーラ^ーの^の井^い澤^{ざわ}さん^{さん}が^が、^く区^く役^{やく}所^{しょ}に^に
ま^まい^いて^てね^ね。封^{ふう}筒^{とう}を^を失^はく^くし^して^てい^いて^ても^も大^{だい}丈^{じやう}夫^{ふう}!



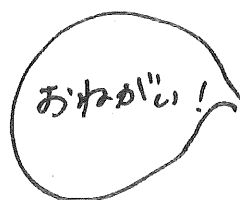
人気者 仕事のできる人” の共通点は何?

大切な:
 人に上手に頼ること、甘えることができる人らしいです。

入って、甘えられたり、頼られたりするのがうれしいものです。

(甘えるのはその相手に好意があるから
 頼るのは、その人のことをできる! と思っているから)

上手にお願ひできるかば
 大人にはついていくあなたにも
 大切そうであらね。



保護者の皆様へ

大江中学校のカウンセリングroom(なご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。
 お申しこみ方法は以下の3つです。

- ① お子さまの担任の先生にお伝えいただく
- ② 中学校の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