

カウンセリング

room 通信 9月号

令和6年9月

なこや子ども
応援委員会
井澤

にかいき (い)

2学期始まったね。

「学校始まるな」「課題どらほり」色んなあせりがある中で

今をむかえられた あなたはすごい! (えらい!)

そんなあなたへ 2学期の乗りこえ方のヒントです。

「ストレスはある」と予め考えておくのがいい

「次のテストはきっと難しいだろう」

「授業は1学期よりついていくのが大変..」

「これからしばらく暑いよ」

「やっぱりね。」

「思ったとおり」

「まあ、こんなものだよ」

つまり
想定内

① こうやって考えてみると

② 冷静に対処できる
ストレスも上手に
受け流せるよ

9月のこころに、あろよ

「子ども食堂」

大江中のそばには
「ほんわか食堂」
「あたがいさま食堂」など
あるよー

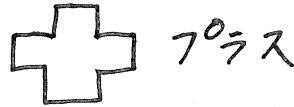


- ① 月に1回くらい 決まった日にやってみよう。
地域にあって、子どもは無料または
100円くらいでご飯が食べられる。
- ② 来ている人とあしあべりを楽しめる。
- ③ 子どもだけで出かけてもいい。
(もちろん親と行ってもいい)

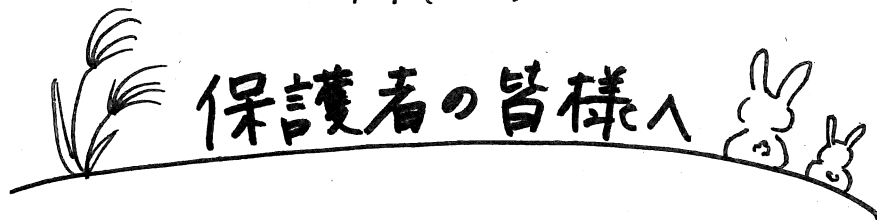
いざわさんに声をかけてね。くわは場所など
案内します!

先パイになつた アドバイス迷子

- ① 「今の良かったよ！」
「もう少し○○だと良さそう」
- ② 一定期間、ずっと、毎回（練習のたびに必ず1回、2回など）
伝えにふか、相手の技術は向上するらしい。



- ・「すごい!」「いいね!」とポジティブな事はどんどん言おう
- ・マイナスのことは、事実だけに言おう「シュート10回中4回入ったね。」
(つまり、「全然ダメ」と言わない方が相手を受け止められる)
- ・具体的なアドバイスがいい。「手をもう少し後ろに傾けて」など
ステキな先パイになつてね♡



大江中学校のカウンセリングルーム(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。

お申しけ方法には以下の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