

カウンセリング^{ROOM}通信 12月号

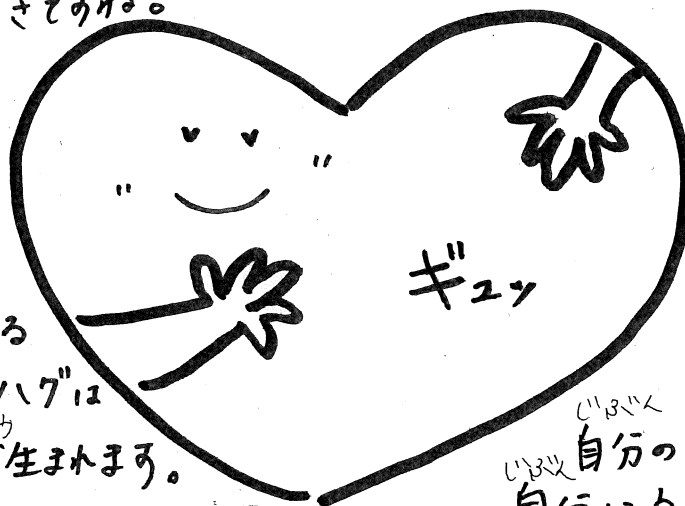
令和6年12月
なごや子ども応援
委員会 井澤

ほんがてき せむさ
本格的な寒さですね。
ニニツ からだ
心も身体も

あたためたい
季節。
まぜろ

て
手をギュッと
にぎる

あたためたいハグは
あんなかん けあ
安心感が生まれます。



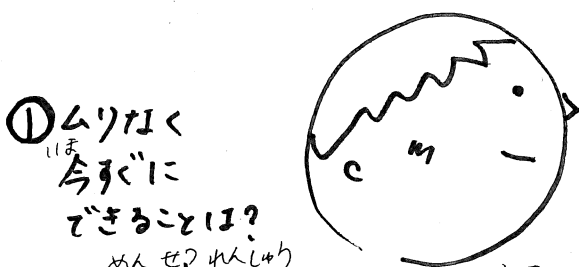
かぞと ひと
家族や 友だち
イヌやネコ。あなたか
こころ とも
べつだいいと思える
あいて
相手と (もちろん
あいて
相手がイヤじゃない
はんい?) ギュッと

してみてね。

いばん けあ
自分のケアとして
いばん
自分にうでを回していきめる
のも オススメ。

受験生応援!!

せふかい 「いあん かみ か
前回は不安を紙に書いて → せぶって → すてる」を紹介したね。
そうやって 不安を小さくしたら、今度は 向き合ってみよう!



① ムリなく
いまま
今すぐに
できることは?

めんせつ けんしや
例: 面接練習のために
プリントを見直す

とくい まえか べんきや
例: 得意教科の勉強を
30分と決めてやる

→ これをや、何日か続け
てきたら 次の②へ

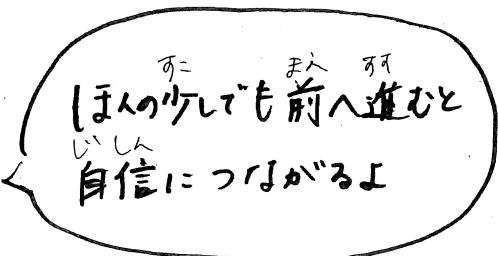


② もう少しがんばったら
できることは?

例: 家族と相対に
面接練習をする

例: 苦手教科のワークを
基礎にのびて解く

③ ①や②を続け
ながら、未来の自分を
イメージしよう
例: 部活、アルバイト
友だち... こんなん高校
生活にしたい! を
イメージする



裏面は保護者の方向けです!

★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

12月のこころにあふ

— 今月は保護者さま向けの案内です。 —

○ 子育て応援拠点 ○
momomo
モモ

- ・ 子どもを遊ばせる
- ・ 一時的に預ける
- ・ 相談する (Tel, 来所)
- ・ 情報をあつめる
- ・ イベントに参加する

なごやなご
ホームロージをご確認
ください。

○ ○

- ・ おかよるうたまごのみなさんについて
子育ての応援をしてくれる場です。
地域の様々な情報を知れるようです。
小さなお子さまがいるご家庭や
お孫さまがいるご家庭はぜひ
一度、足を運んでみてください。
- ・ 住所 南区豊1-10-9
ドムール豊1F
- ・ 開所 火・水・木・金・土 9:30-15:30

