

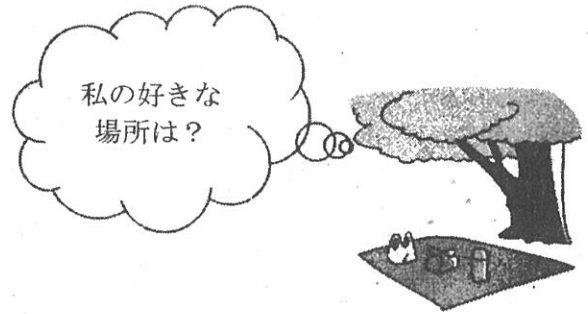
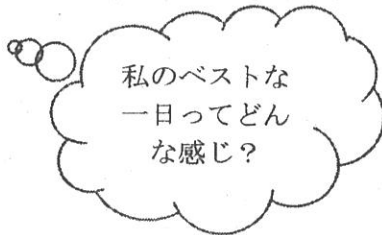
滝ノ水中 スクールカウンセラーだより

令和4年度 9月号



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラー（SC）の _____ です。
 夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしましたが、みなさん、体調はいかがですか？夏バテしていませんか？気持ちの切り替えはできましたか？
 もしも、今、不安な気持ちや暗い気持ちが99%だととして、残りの1%はどんな気持ちなのか考えてみましょう。希望や期待もあるかもしれません。そうしたよい方向に心の目を向けてみるのが大切です。一人では考えられない、思い付かないという人は、SCと一緒に考えるので、ぜひ相談に来てくださいね。

<考え方のヒントにしてね>



保護者のみなさまへ

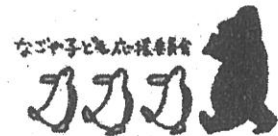
保護者のみなさまからの相談もお受けしております。お子様のことやご家庭のことなどで不安や心配がありましたら、お気軽にご相談ください。

滝ノ水中学校 TEL：052-895-7001

また、電話相談受付は以下の電話番号でもできます。

なごや子ども応援委員会 緑ブロック

TEL：052-623-5113(土日祝日・年末年始を除く 10時から 16時まで)



*この電話番号を利用する場合は、事務局（大高中）の子ども応援委員会のメンバーが受け付けます。

以下の相談申し込み用紙も利用可能です。↓↓↓



| 相談申し込み用紙 | |
|---|----|
| 年 組 番 | 名前 |
| 申し込み用紙を利用した場合の予約票の受け取り方 (希望の番号に○をつけてください) | |
| 1 カウンセラーから直接受け取る。(この場合は職員室に来てカウンセラーに声をかけてください。) | |
| 2 担任の先生から受け取る。 | |
| 3 保健室の先生から受け取る。 | |
| 4 () 先生から受け取る。 | |

| 予約票 |
|---|
| _____ さま |
| あなたの相談日は 月 日() 時 分 からです。 スクールカウンセラー |

☞ 申し込まれた方には、このような予約票をお渡しします。

<付録：自分のストレスチェックをしてみよう！>

みなさんの心げんき!?! ストレス度チェック!!

START
はい → いいえ

あさ 朝、気持ちよく おきられる!
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!
HAPPY!

すぐカ—ッとしたり イライラする

かたが ころ ころ
ゴリ ゴリ

べんぴ やげりを くりかえす
うん

なんでも 悪いほうに かんがえてしまう
どうせ どうせ

寝 なかなか ねむれない
ギン ギン

このころ 食たべたくない
おなか すかない

なにをやっても すぐにつかれる

気分が 悪くなると ことが 多い
ほけんしつ いこうよ!

とほだちと 話すのが めんどくさい
ごめん

元気いっぱい!
あか いつも 明るく元気なあなた! その ちょうし!!

ちょっとおつかれ?
たまには ゆっくり休んご。 リラックス!

SOS!
なやんでいるなら だれかに 話を 話してみて! らくになるかも...

相談申し込みは
ポストも利用で
きます。

