

滝ノ水中 スクールカウンセラーだより

令和5年度 5月号



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの 〇〇 です。

新年度が始まって、1か月ほど経ちましたが、新しい環境には慣れてきましたか？人は、新しい環境に適応しようとするとき、必要以上に力が入って、頑張り過ぎてしまうことがあります。

頑張り過ぎると、「からだ」にも「こころ」にも不調が起きやすくなります。ゴールデンウィーク中は、リフレッシュして疲れた「からだ」と「こころ」を癒してくださいね。

そして、ゴールデンウィークが明けると、またちょっと憂うつになりますよね。そんなネガティブな気持ちを跳ねのけるすてきな言葉があります。その言葉は、「ケ・セラ・セラ」。スペイン語ですが、その意味は「なるようになる」ということ。どんなに考えてみてもどうすることもできないけど、その状況に立てば、なんとかなっていくものです。私自身も、緊張する場面では、よくこの言葉を自分に言い聞かせています。

ゴールデンウィークが明けたら、週1回程度昼休みにトークルームを開放します。
誰でも入室できます。気軽に覗いてみてください。

トークルーム昼休みの開放についてのお知らせ

<開放日>

概ね週1回(木曜日)昼休み

※ 開放する時は、週の始めにトークルームの前に開放日を掲示します。

<開放時のルール>

- ★人や物を傷つけたり壊したりしない。
- ★室内の物の持ち出しや玩具等の持ち込みは禁止。
- ★予鈴が鳴る前に速やかに教室に戻る。

<その他>

上靴は脱いで、トークルームの前の靴箱に入れてね。
誰でも入室OK。



保護者の皆様へ

保護者の皆様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。

