



カウンセラー室だより



令和4年12月

日の出中学校 カウンセラー室

日に日に寒さが厳しくなってきました。みなさんは体調を崩してはいませんか？年の瀬に向けてあわただしい雰囲気の中にあっても、学校生活で充実した時間を過ごして欲しいと願っています。

季節の移り変わりに自分のリズムを合わせて「充電、そしてチャレンジ」を繰り返していきましょう。そして大みそかには、除夜の鐘の音とともに今年1年の自分のチャレンジを思い返してみると気持ちが改まり、新年に向けて気持ちの切り替えに役立つと思います。その時に忘れないで欲しいのは批判の目だけにとられないでということです。

自分に花丸をあげるような気持ちで取り組んでみてください。私たちはつい、出来たことは「そんなのあたりまえ」「当然」と価値を下げてしまいがちです。そうしてささやかな幸せはつい見過ごされてしまいます。

小さな「うれしい！」や「ありがとう！」「やった！」を見つけることを続けると、実は自分の身の周りにうれしいこと、感謝することがたくさんあふれていて、自分を支えてくれていることに気づくことができます。お気に入りのカードなどを書いて見るところに貼ってみるともっと効果が上がります。そうして枕に頭をのせたら静かに笑顔を作ってみてください。だんだん満ち足りた気持ちになって、きっとよく眠ることができると思います。

4月からはみなさんからたくさんの「あいさつや笑顔」をもらいました。みなさんには「ありがとう」を充分返せているでしょうか？どうぞ、相談室に気軽に顔を見せてください。そしてお話を聞かせてください。

カウンセラー室のご案内

♪12月・1月の予定 ※変更になることもあります。

♪開室日・時間

◆S C (水) 9:30~16:30

◆SLC (月・火・木・金)9:30~16:45

◆昼休み・放課後は自由入室です。

◆授業中は、担任 or 授業の先生の許可が必要です。

※「入室中」自由に入出入りしてOK!

「相談中」必ずノックしてください。



《12月》

SLC 19 20 22 23

SC 21(水)

《1月》

SLC 10(火)始業式 よりスタート

SC 11(水) 17(火) 25(水)



保護者の皆様へ

カウンセラー室では、保護者の方からのご相談もお受けしております。「こんなこと、どこに相談してよいかわからない、相談するほどのことではないかもしれない」というようなことでもかまいません。お子様のことで心配なこと、迷われていること、お気軽にご相談ください。

場所：2階 放送室の隣（階段を上がって右 ⇒ 右の奥です）

方法：学校へ連絡、担任を通じて連絡、または下記の直通電話にてカウンセラーに連絡。

電話：080-6629-5878（カウンセラー直通） 047-380-7100（日の出中学校）

※基本的には開室時間内でご相談をお受けしますが、ご希望の時間があれば事前にご連絡ください。