

相談室だよ

澄んだ空気が清々しい新年ですね。

皆さんにとって、笑顔があふれる 1 年になりますよう
お祈りしています。



★心の調子をととのえましょう

3 年生は受験シーズンですね。人は大変な状況になると、『弱気』『強気』『冷静』という 3 つの自分が表れるそうです。弱気な自分をやっつけて、強気で冷静な自分を高められるように、心の調子をととのえる方法をお伝えします。

① 軽い運動をする。

弱気な心は、緊張で身体をかたくします。身体がかたくなったと思ったら、早目に肩を回したり、ジャンプをしたり、両手を広げて大きく深呼吸をして体をほぐしてみましょう。

② 強気な言葉を紙に書き、声に出してみる。

弱気な自分が出てきて自信がなくなったときに、例えば「〇〇高校に合格！」と部屋に貼り、「自分はできる！」「成長している！」と声に出してみてください。自分が勇気づけられる言葉を、朝起きた時や夜寝る前、勉強前や休憩する時、そして本番直前に静かに唱えてみましょう。



弱気な自分に振り回されず、強気で冷静な自分と心で対話し、ひとりひとりが能力を発揮できるといいです。今年も色々なことに挑戦して、自分を楽しんでみてくださいね。

★相談室の利用方法

・利用時間：水曜日（吉岡）9:30～15:30

月・火・木・金曜日（廣嶋）9:30～16:45

・場所：相談室（校舎2階 理科室のとなり）

・利用時間：休み時間・お昼休み・放課後

相談者がいない場合は、自由に来室できます。

授業中に面談するときは、担任や教科の先生に許可をもらいましょう。

・予約方法：①担任や先生に依頼する

②自分で相談室に予約を取りに来る

③相談室前の「相談室予約票」を書いて、予約ポストに入れる

・おねがい：相談中はドアを開けないでくださいね

＊急用の場合は、必ずノックをするか声をかけてくださいね

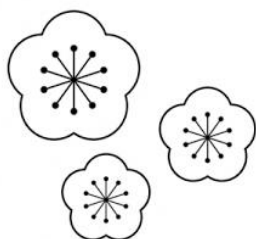
来室した時に使ったものは、元の場所にもどしましょう

チャイムが鳴る前には退室しましょう

いつもルールを守ってくれて、ありがとうございます！

★保護者の方のご相談をお受けしています

お子様について、ご心配やお困りのことがございましたら、遠慮なくお話しください。ご予約は先生へ申し込むか、カウンセラーの来校時間に相談室直通電話



へお掛けください。ささいなことでも構いません。どうぞお気軽にご相談くださいね。

相談室直通電話

080-6629-5453

