

カウンセリング通信 No.5



倉敷市立東陽中学校 相談室

夏休みはどうでしたか。ゆっくり過ごすことができましたか。2学期、まだまだ暑い日々が続きますが、体調管理をしながら今できることを精一杯取り組んでいきましょう。今月は石井 SC からのメッセージを掲載しています。参考にいただき、必要な場合はお気軽にご相談ください。

夏休みが終わり、2学期が始まりました。新しい学期のスタートは「心機一転頑張るぞ」という気持ちもあれば、「なんかやる気が出ないな」という気持ちも自然に出てきます。これはどちらも大切な気持ちです。

2学期は合唱コンクールや文化発表会、2年生は職場体験学習などクラスや友だちと過ごす時間が多い時期だと思います。楽しい時間が多くなれば、友だちと意見が合わないこと、上手くいかなくて嫌な気持ちになることも多くなるかもしれません。そんな時は—

① イラッとしたときはひと呼吸を意識しよう

すぐに言葉や行動にせずひと呼吸してから話すとトラブルが防げることがあります。

② 小さな気持ちでも伝えてみよう

「こうして欲しい」「これが苦手」など少し伝えるだけでも違います。

③ 自分の気持ちをノートに書いてみる

家に帰って気持ちを日記にしてみると整理されて少しすっきりすることがあります。

大切なのは「上手くいかない気持ち」を無理に解決しようとせずに抱えても良いということです。人との違いがあるからこそ楽しいことや学べることがあります。

気持ちがいっぱいになったときは友だちや先生、家族、スクールカウンセラーに話してみてくださいね。話すことで気持ちが軽くなることもあります。

今学期も自分らしく一歩ずつ進んでいきましょう。 スクールカウンセラー 石井 智久

【2学期の来校予定日・石井先生】 相談時間：金曜日 13:00～17:00

8/29(金)

9/ 5(金) 9/12(金) 9/19(金) 9/26(金)

10/10(金) 10/24(金) 10/31(金)

11/ 7(金) 11/14(金) 11/21(金)

12/ 5(金) 12/12(金) 12/19(金)

【2学期の来校予定日・佐滝先生】 相談時間：水曜日 13:00～17:00

9/ 3(水) 9/10(水) 9/17(水) 9/24(水)

10/ 1(水) 10/ 8(水) 10/22(水) 10/29(水)

11/ 5(水) 11/12(水) 11/19(水)

12/ 3(水) 12/10(水) 12/17(水)

申し込み方法

落ち着いて相談できるように予約制にしています。一人(一組)45分間とします。

担任または係までご連絡ください。 ☎東陽中学校(086-428-0013) 担当:中田和子(なかたかずこ)