

ハート通信

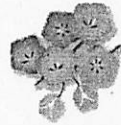
～ No.9 ～

坂井奈都子

(スクールカウンセラー)

平成 22 年 2 月 22 日

少しずつ暖かい春の日差しになってきましたね。1年が過ぎるのは早いものです。この1年、様々なことがありましたが、皆さんはどうでしたか？嬉しかったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、出来たこと、出来なかったこと等、いろいろなことがあったと思います。



少し自分自身をみつめ、この1年間を振り返ってみましょう！出来なかったことは4月からの目標にして、出来たことは皆さんが頑張って、努力してきた証拠です。しっかり自分をほめてあげて下さいね。皆さんが成長した1年だったと思います。

ゆっくりでも少しずつで大丈夫！

皆さんには、「こうなりたい」、「こうしたい」と思う目標や夢はありますか？目標や夢を持つことはとても良いことです。しかし、目標や夢に向かって努力することは大変ですし、難しいことですね。はじめから高い目標にしてしまうと「出来ない」という、あきらめの気持ちや、「自分は何をやってもダメなんだ」という気持ちになり自信がなくなってしまいます。

そうならないように、今の自分が少し努力したら（頑張ったら）出来るかもしれない目標を立てましょう。目標をクリア（達成）した時に感じる嬉しい気持ちや達成感が、自分の自信につながります。出来たこと・頑張ったことを認めて下さいね。



自分に自信が持てると、また頑張ろうという気持ちになり、目標や夢に向かって頑張ることが出来ますよ。

少しずつでも1歩1歩、進んでいくことが大切です。
目標や夢に向かって進んでいきましょう！

自分の気持ちを表現できますか？

来年度、皆さんは学年があがる、進学・就職などで新しい環境に入ることになりますね。期待と共に、環境の変化に不安を感じている人もいないのでしょうか？多くの人は環境の変化に敏感です。その環境にすぐに慣れる人もいますし、時間のかかる人もいます。新しい環境に慣れるまでがつらいですね。その「つらさ」や「きつさ」を他の人に表現したり、伝えたりできますか？自分の中でため込んでしまうと、ますます「きつく」なってしまう、頭が痛い、お腹が痛い、眠れない、イライラする、やる気がでない等、心と体の不調に繋がってしまいます。



心や体の不調にならないように、不安なこと、気になっていることなど、信頼できる人に伝えて下さいね。他の人に伝えることで楽になりますよ。

< 3月のスクールカウンセラーの来校日 >

3月1日 (月)	13:30~17:30	3月4日 (木)	8:30~12:30
3月8日 (月)	13:30~17:30	3月11日 (木)	お休み(卒業式の為)
3月15日 (月)	13:30~17:30	3月18日 (木)	8:30~12:30
3月22日 (月)	お休み(春分の日)		

(予約の方法)

- ①カウンセラーの来校日・時間に予約の連絡をする。
カウンセラーの来校の日時のみ：直通 TEL (080 - 2701 - 8749)
- ②担任の先生か、相談担当の先生に伝え予約をとってもらう。
(3年：詫間先生、2年：山口(哲)先生、1年：田中(豊)先生)

スクールカウンセラー直通電話 080 - 2701 - 8749

(*上記の来校日時のみ通じます)

生徒だけでなく、保護者の方からの相談にも応じています。学校生活で気になることなど、お早めにご相談下さい。能古中 SC が内浜小学校に、北崎中 SC が福重小学校にそれぞれ月1回行きます。早めに対応する必要があるときは内浜中でも対応することができます。小学校の教頭先生にご連絡下さい。

