



「だれかに話せる」という癒し

現代は、ストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。特に思春期を迎える子どもたちは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることなのでしょう。悩みは一人で抱えず、ぜひ周りの人に相談してみてください。だれかに話すことによって、その悩みや心配ごとを「だれにも話せない悩み」から誰かに話せたと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちが少しずつ晴れれば、ポジティブに考えることができるかもしれませんね。

自分だけで不安な気持ちをため込んでしまうと、それが気になって勉強や趣味、友人関係まで手につかなくなってしまうこともあるでしょう。だれかに「相談するという行為」それ自体が、不安の悪循環を打ち切ってくれることもあるのです。気になることがあったら、いつでも話してくださいね。一緒に考えましょう。

小さな♡幸せ探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しにクセになると、不思議とイヤなことには鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみね。

お知らせ

3月4日(火)にスクールカウンセラーの人見先生がいらっしゃいます。お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。相談を希望される方は、担任または教育相談係にご連絡ください。時間を調整してご連絡いたします。

また、スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。

下野市学校教育サポートセンター ☎0285-52-1140

教育相談係
担当 戸崎(河原井)

きりとり

スクールカウンセラー相談 希望書

2月28日(金)締め切り

3月4日(火)の相談を希望します。

(*必ず第3希望まで数字をご記入いただきますようご協力お願いします。)

9:30~	10:30~	11:30~

年 組 児童名 _____

保護者氏名 _____