

スクールカウンセラーだより



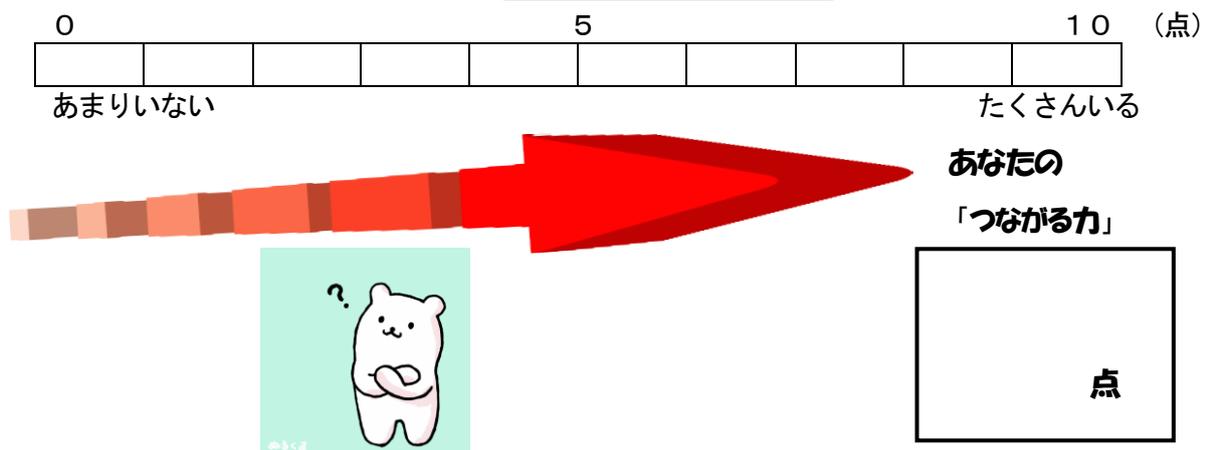
七尾市立七尾東部中学校

2022
9月号

残暑もゆるみ、しだいに涼しくなってきました。今回は、健康づくりに必要な「つながる力」について紹介します。

あなたは、相談できる人、助けてもらえる人、教えてもらえる人などがいますか？

つながりメーター



人と一緒にいて何かをしたりすることは楽しいことばかりではありません。仲のよかった友達とけんかをしたり、いじわるをされたり、家族からがみがみと注意されたり、どうしても自分と合わない人がいたり……。人とふれあうことで、悲しかったり、怒ったりすることも少なくありません。

でも、人はひとりでは生きていけません。いろいろな人とつながることによって、人生を豊かにすることができます。人とつながる力は、生きる力そのものです。

つながる力を高めるヒント



① いろいろな人と活動する

仲のよい人たちだけでいると、気持ちは楽ですが、人とのつながりは広がりません。思いきって、あまり話さない人にも声をかけ、いっしょに活動してみましょう。

② 相談する

困ったことがあるときや、なやみごとがあるとき、あなたが話しやすい人、たとえば友達や先輩、それから、先生や家族や親せきの人など、相談してみましょう。*お手紙や生活ノートでも、できますね。

来校予定

9月:2日(金)、6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)27日(火)、30日(金)

*午後1時半
～ 4時半

10月:4日(火)、7日(金)、11日(火)、14日(金)、21日(金)、25日(火)、28日(金)