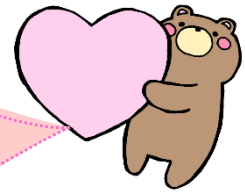


# 相談室だより NO.1

2024.4

錦丘中学校のみなさん、こんにちは  
スクールカウンセラーの横田真佐恵（よこたまさえ）です  
今年もよろしくお願いします

火曜日の 13:30～17:30 に学校にきています。  
悩みがない人はいません。  
ストレスがたまっているな～、イライラしている、泣きたい気持ち、落ちこんでいる、つらい、むかつく、心配、そんな気持ちになった時、気軽に相談室を利用してくださいね。  
待っています！



## 悩むって大事なこと

- ♥ 困ったことや悩みがある自分なんて、ダメだとか、弱いてって思っていないですか？なんにも悩みがない友達をうらやましいって思っていないですか？
- ♥ 悩みを解決したいと思って、自分の悩みにきちんと向き合う時、私達はまだ気がついていない自分の可能性と出会うことができます。
- ♥ 悩むって、一歩成長した自分に出会えるチャンスなんです。



## だれかに相談するって大事な能力

- ♥ 困ったことや悩みをだれかに相談するなんて、相手に迷惑をかけるからダメって思っていないですか？
- ♥ 私達は一人きりで生きているわけではありません。だれかとともに生きています。
- ♥ 他の人に助けやサポートを求めることを「援助希求行動」といいます。これは、私達みんなが持っている、大事な能力の一つなんです。

自分の「悩み」を大事にしましょう。そして「誰かに助けを求める能力」を発揮しましょう



お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、先生、友達・・・、あなたのまわりには、あなたの相談を待っている人がいっぱいいるはず。スクールカウンセラーもね。



## 上手に悩もう 寝る前に苦しいことを考えないで！

- ♡ 毎日寝る前に今日の反省をしている人がいるかもしれませんね。
- ☁ 寝る前には、「友達とけんかしちゃった」とか、「テストの点数がよくなかった」とか、いやなこと、失敗したこと、自分が苦しくなることは考えないようにしましょう。
- ♡ いやだな～、苦しいな～という気持ちのまま寝てしまうと、いやな記憶が定着してしまって、次の日の朝もいやな気持ちで目覚めることになってしまいます。
- ♡ 悩む時は、明るい日中にしましょう。

## 寝る前は自分をほめてあげよう！



- ♡ 寝る前には、「今日できたこと」「よかったこと」を考えましょうね！
- ♡ 「できたこと、よかったことなんてないよ！」って言う人がいるかもしれませんね。でも、そんなことはありませんよ。「おはようって言うことができた」「朝ごはんを食べることができた」「今日もなんとか学校に来ることができた」「忘れ物が一つ減った」「がまんせずに体調が悪いことを先生に言うことができた」「廊下を走らなかった」「晩ごはんを食べることができた」「おやすみって言うことができた」などなど、きつとあるはず！どんなことでもいいのです！
- ♡ 「できたこと」「よかったこと」がみつかったら、「自分で自分をほめて」あげましょう。「今日も一日よくやった！」って。

スクールカウンセラーは

火曜日の13:30～17:30に来ています。

小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています！

★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

<5月の来校日> 7日、14日、21日

<6月の来校日> 4日、11日、18日、25日

相談したいことがある人は山崎先生までお知らせください。

学校電話番号 076-241-8404

