



教育相談だより



スクールカウンセラーの
小池順子です。
清明は10年目となります。



どんな様子かな・・・

『新しく始まる時』は、いろいろなことが気になります。自分のこと、周りのこと…。
学校生活、友達関係、クラス、勉強、課題、これからの進路。上手く過ごせるか、体調は大丈夫か。
期待、楽しい気持ち、心配、不安な気持ちなどで、ぐるぐるしやすいです。

自分が持っている力

人には適応する力もあります。一日一日過ごしていくと、様子がわかり、見通しが立つようになります。
少しずつ落ち着き、慣れていく力も持っています。しばらくは緊張がありますが、自分のペースでOK。
気分転換、食べる、寝る、心身を休める時間も大事に。 自分の回復力、適応力が働いてくれます。

どんな自分で過ごそうか

どんな自分で過ごしていきたいでしょうか。
このままでもOK。少し変えてみたいなあOK。様子を見てからにしようOK。どんな自分でもOKです。
うまくいく時、悩む時もあります。いろいろ試しながら、練習、失敗あり。少しずつなりたい自分に。
間違えることも、分からないこともあります。確認、教え合う、ごめん！と修正する。お互いに練習です。

【相談日】

4月 8(火)、23(水)
5月 2(金)、14(水)、27(火)
6月 10(火)、19(木)
7月 1(金)、15(水)

お知らせ



先生に「予約を入れて下さい」と伝え、日時が設定されます。
プライバシーは守られます。

例：自分のこと、友達のこと、家族のこと、気になっていること。

：イライラ、集中できない、夜考える、眠れない、朝が辛い、体調が良くない、食欲がない、食べすぎる。

：人間関係が苦手、人目が気になる。自信がない。自分や相手を傷つけてしまう…など。

→ どんな気持ちがあってもOKです。「相談」を上手く使っていきましょう。



* 24時間子供 SOS ダイヤル (文部科学省) 0120-0-78310 なやみいおう * ライン相談 (群馬県)

