

# YAMATO 心の相談室だよ

令和6年 10月号  
NO.6



みなさん、こんにちは。空が高く澄み渡り気持ちの良い季節になりました。日中は汗ばむ陽気でも、朝晩は暑さも落ち着き、空の雲は秋の気配を感じますね。10月は行事が盛りだくさんあり疲れがたまりやすいので、気分を上手に転換させたいですね。一人で気分転換が難しいときや「ちょっと疲れたなあ」「誰かに話を聞いて欲しいなあ」と思ったら相談室でお話ししましょうね。みなさんの来室を待っています。保護者のみなさんの相談室利用も待っています。

| 10月 開室カレンダー |              |                   |                       |                   |         |              |
|-------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------------|---------|--------------|
|             |              | 県 SC : 9:15~16:00 |                       | 市 SC : 9:30~16:30 |         |              |
|             |              | 相談員 : 9:30~14:15  |                       | ★9:30~12:30       |         | ☆12:30~15:30 |
| 日           | 月            | 火                 | 水                     | 木                 | 金       | 土            |
|             |              | 1 相談員★            | 2 県 SC                | 3 相談員★            | 4       | 5            |
| 6           | 7 相談員        | 8 相談員★            | 9 県 SC                | 10 相談員            | 11 相談員  | 12           |
| 13          | 14<br>スポーツの日 | 15 相談員★           | 16 県 SC・<br>市 SC 相談員☆ | 17                | 18 相談員  | 19           |
| 20          | 21 相談員       | 22 相談員★           | 23 県 SC               | 24 県 SC           | 25 相談員★ | 26           |
| 27          | 28 相談員       | 29 相談員★           | 30 県 SC               | 31 相談員            |         |              |

こんな時はどうしたらよいの？

質問コーナー

Q. 「自分にできるのか」と不安になってしまいます。

⇒ A. まずは「できる」と言ってみましょう。

「どうせできない」を捨ててみよう。成功するために欠かせないのは自信。

「できる」と声に出し自信をつけ、方法はそれから考えてみましょう。

## 相談したいと思ったら…

生徒

\* デジタル相談ポスト  
\* 校内相談ポスト  
\* SC・相談員・先生などに声をかける

保護者

\* 電話で予約できます  
0586-28-8779(相談室直通)  
0586-28-8759(職員室)  
\* SC・相談員・先生など誰でもかまいませんのでご連絡ください



詳しくは、大和中学校ウェブサイトの [相談室▼](#) タブをクリック