

7月に入り、急な暑さに、体が慣れない人も多いのではないでしょうか。こまめに水分補給をし、 熱中症には気を付けましょう。また、まもなく夏休みが始まります。夏休み中は、部活動や課題など がありますが、自分の「やりたいこと」ができるよう、時間の使い方を工夫して過ごしましょう。

スマホ・SNS との付き合い方

皆さんの中には、スマートフォンを持ち、LINE や Instagram など SNS を利用している人がいると思います。家族や友だちと連絡を取ったり、画像や動画を共有したりと、スマートフォンは便利で、楽しめる道具です。

一方で、メッセージや投稿によっては、言いたいことが伝わらず、誤解やトラブルを生む心配があります。

夏休みには、友だち同士のやりとりが増えると思います。友だちとより良い関係でいるために、スマートフォンやSNSとどのように付き合えばよいでしょうか。

よりよく付き合うために

- ① 自分のことだけでなく、相手のことも考えて連絡をとる
- ② SNS 上での無責任な発言が相手を傷つける可能性がある
- ③ メッセージや画像だけでは、自分の意図や 気持ちが十分伝わらないので、顔を合わせ て話すことも大切にする
- ④ SNS をやめられない人は、SNS 以外のストレス解消方法を持つ



メッセージや画像を送る前に、 一度、読み返す、見直すことをし てみてください。それが、友だち 関係を保ち、また、自分自身をト ラブルから守ることになります。

(樋口進著「ネット依存・ゲーム依存がよく分かる本」参考

7周の感染系元

月		火		水		木		金	
		1	相談員	2	県SC	3	相談員	4	
7	相談員 10:30~14:00	8	相談員11:00~13:30	9	県SC	10	相談員 10:30~14:00	11	相談員 11:00~14:00
14	相談員	15	 相談員 9:15~14:00	16	県SC	17	 相談員 9:15~14:00	18	終業式

来校日(基本): 相談員(相談員)

月.火.木.金曜日 10:15~14:00

県SC(カウンセラー)

水曜日 10:00~16:45

市SC(カウンセラー)

今月は来校しません

保護者のみなさまへ

お子さまたちにとって、スマートフォンや SNS は、友だち関係をつなぐ一つの手段になっています。大人の私たちより、使うことに抵抗感が少ないように感じます。ご家庭で、使う時間・場所などルールを決めることも必要ですが、ふだんから何気ない会話で、お子さまの興味や友だち関係を知り、お子さまが何か困ったときに、話を聞いてあげられるとよいですね。

お子さまのご様子で気になることがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。相談を希望される方は、担任か教頭にご連絡ください。

千秋中学校 電話0586-28-8763

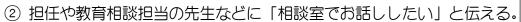


相談室は、昼放課と帰りの会後、生徒のみなさんが誰でも気軽に利用できます。 "悩み"ではないけれど、さまざまな心配ごとや聞いてほしいことを、自由にお話しできる場所です。また、相談した内容の秘密は守られます。

【決まった日時にゆっくりお話ししたい場合 (相談の予約方法)】

① 「こころのメール」を書いて、相談ポストに入れて予約する。 ポストは、職員室前と北舎 1 階の屋内運動場側の階段下にあります。 ※この用紙はポストの横にも掛けてあります。

※ポストの中身は、心の教室相談員やカウンセラーが確認して、 あなたにお話しできる日時を連絡します。



③ 直接、心の教室相談員やカウンセラーに伝える。

④ 「いちみん相談室」サイトの「デジタル相談ポスト」から申し込むこともできます。



「デジタル相談ポ スト」二次元コー ド(生徒専用)

2230X-N
記入日 <u></u> 月日 年組 名前
☆ お話ししたい相手を教えてください。(チェックを付けてください) □ 心の教室相談員 □ カウンセラー
☆ お話ししたい日はいつですか? 第1希望月日(曜日) 第2希望 月 日(曜日)
 ☆ お話ししたい時間はいつですか?□ 昼放課 □ S T後 ☆ お話しできる日時をあなたに伝える方法はどれがよいですか?□ 担任の先生から□ 相談担当の先生から□
☆ どんなことをお話ししたいですか?よければ教えてください(○印をつける)。 友だち関係 ・ 自分の気持ち ・ 家族 ・ 勉強や進路 クラスや部活動 ・ その他()

この用紙に直接記入して、相談を申し込むことができます。