

おあしす

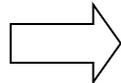
みなさんこんにちは。梅雨に入り、ジメジメした日が続きますね。それでも梅雨の晴れ間には爽やかな青空が広がり、次の季節がすぐそこまで来ていると感じます。一学期もラストパートに入り、部活や勉強を頑張っている皆さんを陰ながら応援しています。もし元気のない友達がいたら、優しく声をかけてあげてくださいね。カウンセラーとしても、みなさんの心の健康を保つための手助けが出来ればと思っています。

やってみよう！リフレーミング

リフレーミングとは、「物事の見方を変えること」です。自分では短所だと思っていることでも、見方を変えれば長所になります。今回はリフレーミングの例をいくつか出してみます。みなさんもリフレーミングを使って、自分や友達の「いいところ」をたくさん見つけましょう！

リフレーミング前

頑固
落ち着きがない
大人しい
だらしない
負けず嫌い
わがまま
変わっている



リフレーミング後

何事にもブレない強い心の持ち主
様々なことに興味があってエネルギッシュ
よく考えながら人の話を聞くことができる
大らかで小さいことにこだわらない
向上心が強い
自分に正直ではっきり意見を言う
他の人にはない個性がある



保護者の方へ

☆ 相談室では保護者の方の相談も行っています。学級担任を通して、または直接電話でご連絡ください。

☆ 相談室専用電話が設置されています。電話での相談も可能ですが、相談中および不在時など電話に出られないこともあります。その場合は、職員室へご連絡ください。

相談室直通 ☎ 28-8787 職員室 ☎ 28-8767

スクールカウンセラー・相談員の来校日

林 SC

7月4日、11日、18日
9月5日、12日、19日、26日
時間：10:00～16:00

野村相談員

毎週月・火・水・金曜日
時間：10:30～13:45



相談室について

☆相談室は、校舎南館の2階、東側一番奥の部屋です。

☆放課中や昼放課、帰りのST後はいつでも利用できます。ゆっくり話したいときは予約を入れてください。

☆予約は、担任の先生にお願いするか、直接申し込んでください。相談ポストも利用できます。

☆相談ポストは相談室前に設置してありますので、相談希望用紙を活用してください。

きりとり

相談希望用紙

____年__組 名前_____

★ 相談希望日 : 第1希望 月 日(曜日)の 昼放課 ・ 放課後
: 第2希望 月 日(曜日)の 昼放課 ・ 放課後

★ 話す日をあなたに伝える先生: クラス担任の先生・学年主任の先生
・その他(先生)

★ 話したい内容: 友達・部活・勉強や進路・家族・その他()

★ 話したい相手: スクールカウンセラー・野村相談員・その他の先生()

きりとり

=決定日=
月 日(曜日)
昼放課 ・ 放課後