



相談室だより

平成28年 5月号

狹山市立中央中学校 さわやか相談室

月・火 10:00~16:00

水・木・金 9:30~15:00



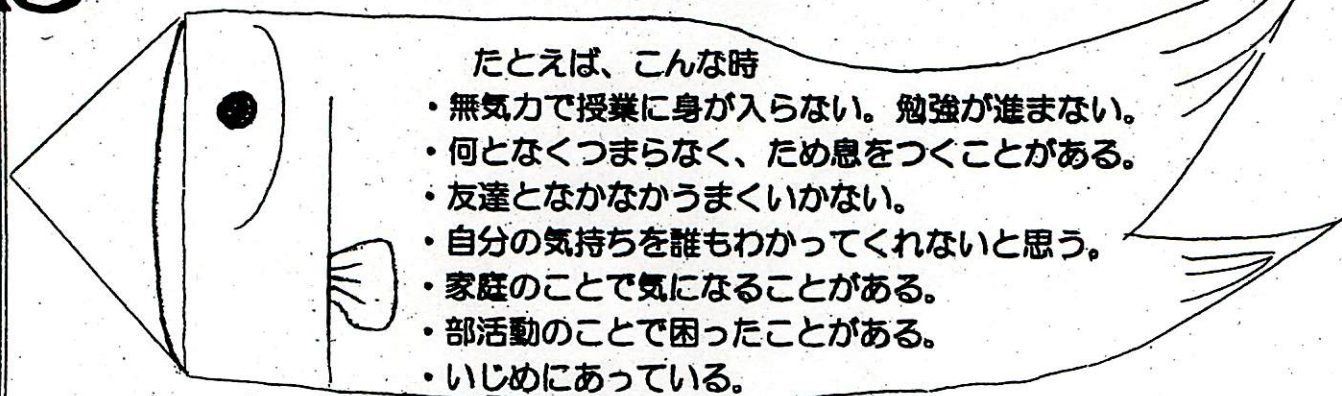
五月晴れのまぶしい青空に、ゆるやかになびく鯉のぼり。 気を張っていた4月。ゴールデンウィークも終わり、5月はその疲れがでる頃でもあります。なんとなく気持ちが落ち込んだり、やる気がなくなったりする時は、「好きな音楽を聴く」「スポーツなどでからだを動かす」「自分の趣味を楽しむ」等 自分に合う方法で、上手にストレスを解消しましょう。また不安や心配なことがあるときは、信頼できる相手（家族や友達、先生など）に相談することもよい方法です。話すだけで気持ちがスッキリしたり、話しているうちに、自分で対策が見つけられることもあります。

「だれに相談すればよいかわからない」という人は、

さわやか相談室に話しに来てくださいね。

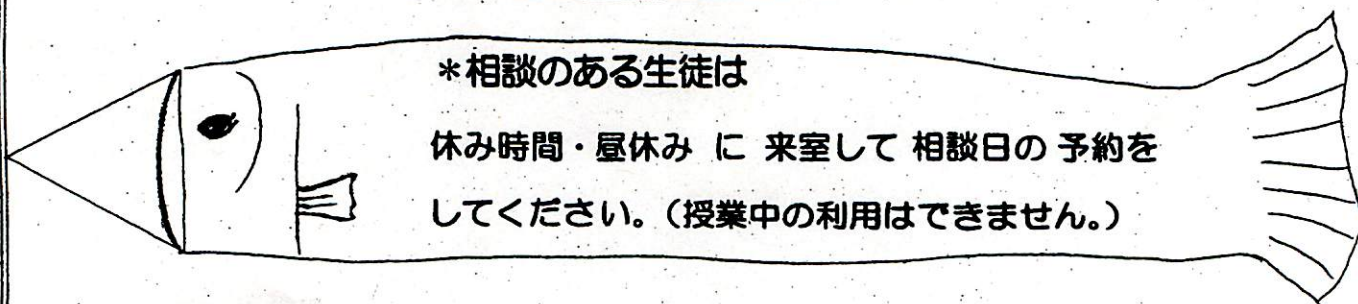


“人は言葉にして説明することで状況を整理し、冷静に判断できるもの”



たとえば、こんな時

- ・無気力で授業に身が入らない。勉強が進まない。
- ・何となくつまらなく、ため息をつくことがある。
- ・友達となかなかうまくいかない。
- ・自分の気持ちを誰もわかってくれないと思う。
- ・家庭のことで気になることがある。
- ・部活動のことで困ったことがある。
- ・いじめにあっている。



***相談のある生徒は**

休み時間・昼休み に 来室して 相談日の 予約を
してください。（授業中の利用はできません。）

保護者の皆様へ

お子様のことで何か気になることや心配なこと、話しておきたいことなど
ございましたら、どうぞお電話ください。 ☎ 2959-9591

火曜日のスクールカウンセラー 来校日、5/10. 24, 6/14. 28, 7/12,

