

# こころの広場

9月号

こんにちは。スクールカウンセラーの中田です。長い夏休みが終わってしまいましたね。ちょっとしんどいな…と感じている人もいるかもしれません。でも大丈夫。夏休み明けは「やり直し」や「再スタート」ができるチャンスの時期でもあります！小さな目標から始めて、自分のペースで一歩ずつ進んでいきましょう。

## ～夏休み明けリスタート作戦～

### STEP1 | 今の自分をチェック！

まずは自分の「今の調子」を見てみよう！

- ☒ 朝はスッキリ起きられてる？
- ☒ 夜はぐっすり眠れてる？
- ☒ ご飯は食べられてる？
- ☒ 学校生活に楽しみはある？
- ☒ ちょっと疲れてるかも…？

→気づきがスタートの第一歩！

### STEP2 | 小さな目標を立てよう！

大きなことではなく、できそうなことから。

- ☒ 朝 10 分早く起きる
- ☒ 夜スマホは 21 時にやめる
- ☒ 給食をしっかりと食べる
- ☒ 毎日 1 人にはあいさつしてみる
- ☒ わからないことは先生に聞いてみる

→ **目標シートに書いてみてもいいよ！**

(先生やカウンセラーと一緒に考えてもいいよ)

目標を立てられたら一週間ごとに振り返ってみて、できなかったら来週は頑張るぞ！で OK です。ぜひやってみてくださいね。

### 【スクールカウンセラー 9月の来校日】

\* 金崎（水曜日）：3日、10日、17日、24日    中田（木曜日）：4日、11日、18日、25日

\* 相談時間：50分    もしくは 昼休み

\* 場所：下山中学校 1階相談室

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・切り取り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

### スクールカウンセラーとのお話の申込書

年      組    名前

希望日時                      月                      日（午前・午後）

職員室入口横の『相談室前ポスト』に申込書を入れてください。もしくは、お電話で担任の先生を通じてお願いいたします。※学習用タブレットの『先生聞いて』から伝えてもらってもいいですよ。

下山中学校【0565-90-2140】