

スクールカウンセラーだより

ここう 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？
- 学校生活に樂しみはある？
- 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)

目標を立てたら一週間ごとに振り返ってみて、できなかつ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ひいたします。※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】