

こころの広場

12月号



こんにちは。スクールカウンセラーの金崎です。昼と夜の寒暖の差が大きくなり、急に冬を感じる頃になりましたね。今回は、自分の持っている力を発揮するためのヒントをお伝えします。

【自分の力を発揮するための方法】

1. 早寝・早起・朝ごはんを食べる
2. 心配や不安があるときは、相談をする
3. 自分を大切にする（好きなことをする・ストレッチ・深呼吸など）



【保護者のみなさんが子どもたちにできること】

子どもの応援団になる！

結果は大切ですが、がんばった過程を認め褒めてあげましょう



【スクールカウンセラー12月の来校日】

- * 金崎（水曜日）：10日、17日
- * 中田（木曜日）：4日、11日、17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



お話に来てね

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



スクールカウンセラーとお話の申込書

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】