

スクールカウンセラーだより

# 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・早起き・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



お話しに来てね



## スクールカウンセラーとのお話しの申込書

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】