

スクールカウンセラーだより

ここう の 広 場

1月号



あたら とし はじ
新しい年が始まりました。スクールカウンセラーの中田です。本年もよろしくお願ひします。

ねん もくひょう き
2026年の目標は決めましたか？私は早起きが苦手なので「早寝早起き」を今年
もくひょう おも
の目標にしようと思っています。目標を達成するためには、"その目標を達成し
ぐたいてき め まえ
たとき"の具体的なイメージもちらながら、目の前のことをひとつひとつ丁寧に取り
く たいせつ
組んでいくことが大切だそうです。まさに"小さなことからコツコツと"ですね。



スクールカウンセラーと話してみませんか？

こんなことで相談していいの？

- なんとなくモヤモヤする
- イライラすることが増えた
- 友だちのことで少し気になることがある
- 勉強・将来のことが不安
- 理由はよくわからないけど、気持ちがしんどい

はっきりした悩みがなくても、うまく話せなくても大丈夫です。

「これって相談するほどのことかな？」と思うようなことこそ、話してみると気持ちが軽くなることもありますよ。気楽な気持ちで来てくださいね。

スクールカウンセラー1月の来校日

- ◆ 金崎（水曜日）：7日、14日、21日 中田（木曜日）：8日、15日、22日
- ◆ 相談時間：50分 もしくは 清掃・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】