

こころの広場

1月号



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いします。

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、「その目標を達成したとき」の具体的なイメージもしながら、目の前のことをひとつひとつ丁寧に取り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】