

こころの広場

3月号



スクールカウンセラーの中田です。

春は別れと出会いが同時にやってくる季節です。気持ちが落ち着かず、そわそわしたり、不安になったりすることもあります。それはとても自然なこと。別れはさみしいものですが、その気持ちはこれまでの時間が大切だった証拠でもあります。そして、別れの先には新しい出会いが待っています。特に3年生のみなさんは4月からそれぞれ新しい場所で頑張ることになりますね。緊張すること、逃げ出したくなることもあるかもしれませんが、下山中学校で過ごした時間や経験は必ず役に立つと思います。困ったときは一人で抱え込まず、周りの人にも頼ってみてくださいね。

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3月の来校日

- ◆ 金崎（水曜日）：4日、11日、18日 中田（木曜日）：4日、11日、12日、19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。