

10月 そうだん室NEWS

もうすぐ10月テストですね。それぞれの学年の半分か過ぎようとしています。学校生活を送るためには、心とからだの健康をととのえることが大切です。小さなことでもかまいませんので、何か気になることや悩んでることがあれば話してみませんか？

今年の教育相談担当の先生です。

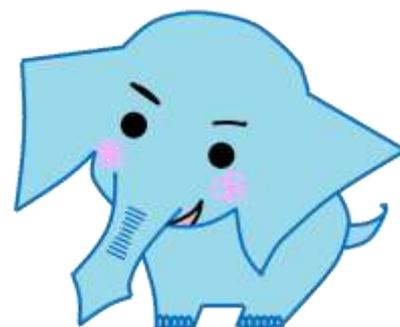
1年 本田先生（保体、学年主任） 田中先生（保体、1-1副）

2年 絹岡先生（国語、2-1担） 吉澤先生（家庭、2-3副）

3年 安藤先生（国語、3-6担） 松永先生（書道、3-3副）

保健室 西本先生

代表コーディネーター 木下先生（英語）（2階教務職員室にいます）



心理・社会・家族のことを専門とする先生方の来校日

スクールカウンセラー（SC）

河野 悠香（こうの ゆか）先生

10月12日（火） 9:30～13:30

10月26日（火） 11:30～16:30

11月 2日（火） 11:30～16:30

公認心理師（国家資格）

臨床心理士（民間資格）

保護者・友人・先生には相談しづらいことでも、皆さんからの悩みの相談に心理的な援助をしてくれる専門家です。

保護者の皆様からのご相談も可能です。

スクールソーシャルワーカー（SSW）

中村 綾子（なかむら あやこ）先生

10月 6日（水） 11:00～15:00

10月26日（火） 11:00～17:00

11月 9日（火） 11:00～17:00

社会福祉士（国家資格）

精神保健福祉士（国家資格）

学校・家庭・地域で、皆さんが安全で安心な生活ができるように、福祉制度の活用を通じて、支援をしてくれる専門家です。

保護者の皆様からのご相談も可能です。

<面談の申し込み方法>

担任の先生や教育相談の先生を通じて、申し込んで下さい。またメールでも受け付けております。

相談室 面談予約 専用メール
izusoCounseling21@gmail.com



<自信をつけるための方法>

あなたは「自分にはどうせ無理…」と、自信のなさから何かを諦めていませんか？自信をつけて前向きになりたいなら、まずは今の自分の考え方や行動を変えてみる必要があります。そこで、自信をつけるための方法を紹介します。



①人と比べない

猿が海で魚と一緒に泳いでいても、魚のようにうまく泳げるはずがありません。

猿「ああ～なんで俺はこんなにダメなんだ」と自分を責めるかもしれません。猿は海ではなく、山で暮らすから自分の能力を生かせるし、満たされて、「私はここにいていいんだ」と自信がもてるのです。

小さなことでいいので自信がもてるようになれば、人の目も気にならなくなっていくはずです。

②好きなことに取り組む

何でもいいので好きなことに熱中できること自体が素晴らしいことです。自信にもつながるはずです。もしまだ熱中できるものがない人は、何かひとつチャレンジしてみましょう。



③小さな目標を立てる

目標を決めて、それを達成するという成功体験ができるからです。目標は小さなことでもかまいません。例えば、食後に「使った食器を水につける」だけでよいのです。一つ目標をクリアしたら、目標を少しずつ大きくしていきましょう。いつかは最終目標にとどき、「食後に必ず皿を洗う」を達成できているはずです。