

ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室

相談室直通電話 521-2663

令和6年3月号

ご卒業おめでとうございます

日ごとに暖かさを感じる季節となりました。間もなく卒業式を迎える3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。奈良中学校で過ごした3年間はいかがでしたか。小学校に比べレベルの高くなった学習。先輩や後輩と過ごす部活動の時間。クラスや学年で団結し、形となった様々な行事。友人や先生方とたくさんの時間を共有してきました。思い出がつまったあつという間の3年間だったと思います。一人一人が自分の進路を決め、進む時がやってきました。新たなステージへの期待がふくらむとともに、不安な気持ちもあるかと思います。新しいことを始める時は誰しも緊張しますよね。でも、大丈夫です。みなさんにはいろいろなことを乗り越えていける力と、周りで支えてくれる人がいます。これから出会う人との縁を大切に自信をもって踏み出してください。心から応援しています。



1、2年生のみなさんへ

1、2年生のみなさん進級まであと3週間ですね。この1年間を振り返り、今の自分の「こころ」の状態に耳を傾けてほしいと思います。自分自身をケアすること（セルフケアといいます）もこれから大人になっていくみなさんに身に着けてほしいことのひとつです。

まずは「気づく」ことからスタートしましょう。「元気だな」「最近、特に気になることはない」という人は大丈夫です。一方、「つい、イライラしてしまう」「気分が落ちこむ」「友人との関係が気になる」など思い当たる人はいませんか。このくらいは大丈夫だろうと思うようなことも気に留める必要があります。さまざまな感情が湧き出てくることは自然なことですが、マイナスの感情は対処しなければなりません。いくつか対処法を挙げておきます。生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

☆深呼吸する ☆気になることを紙に書く ☆睡眠をしっかり取る ☆美味しいものを食べる
☆人に話してみる ☆読書や散歩をしてみる ☆楽しみを見つける ☆自分で自分を褒める
今後自身を振り返り、自分の状態を客観的にみられるといいですね。

春休みの開室について

春季休業中も相談室は開室しています。開室日と時間を確認して来室前に必ず電話で予約をお願いします。部活動等で学校に来ている生徒は直接来室してもらっても大丈夫です。静かな校内でゆっくり相談できますよ。保護者の方もお気軽にご相談ください。

※都合により、開室日や時間に変更になる場合があります。

3月27日（水）、28日（木）、29日（金）

4月1日（月）、2日（火）、3日（水）、4日（木） 9:30～14:50

春休み中にスクールカウンセラーの来校はありません。ほほえみ相談室直通電話 521-2663



1年間ありがとうございました。今後も気軽に相談室を利用してください。
いつでもお待ちしております。

