

# ほほえみだより



奈良中学校 ほほえみ相談室 令和3年6月号

例年より梅雨入りが早そうな、不安定なお天気が続きます。こんな日が続くと何となく気分もどんよりして、やる気スイッチが入りにくいものです。電気のスイッチにONとOFFがあるように、私達の生活にも切り替えのスイッチが必要です。がんばる時のON！疲れた心と体を休めるOFF！を上手に使って、ストレスを溜めない生活を送りましょう。雨の降る夜にはのんびり音楽を聴いたり、読書をしたり・・・ゲームやスマホから離れることもOFFになります。「あ～疲れた。」の言葉が出てしまうようなら、OFFの出番ですよ！上手くいかない時は、相談室に寄り道してくださいね♪

☆スクールカウンセラー来校日 6月8日(火)・22日(火)

面談をご希望の方は予めご連絡ください。

カウンセラーは、生方 千穂香先生です。

☆スクールソーシャルワーカー(SW)来校日 6月10日(木)

大澤安貴子先生が来校します。



SWさんは、生徒や家庭の悩みや不安を指導・支援し、家庭環境への働きかけを行います。

面談をご希望の方は担任または相談室にご連絡ください。

今後の来校予定日は 7月2日(金) です。

☆相談室は 月曜日～ 金曜日 10:00～15:30 開室しています。

電話は直通電話です。**521-2663**

不安なことや悩みがあったら、一人で抱えずにご連絡ください。

一緒に解決の方法を探していきましょう。



保護者の皆様へ・・・

ほほえみ相談室では「相談」と堅苦しく考えずに、子どもたちにとって気軽に話せる「居場所」作りを目標にしています。昨日ちょっとしたことで気まづくなったから、学校休みたいな・・・。朝、家を出るときにケンカしちゃって、一人になる時間がほしいな・・・。特別な理由はないけど、今日は昼休み一人がいいな・・・。子どもたちにも上手く表現できないマイナスな気分の日もあると思います。

雨続きで気分も晴れない日には、違う環境がほっとすることもありますよね。相談室に来ることで、“気持ちの切り替えが出来る”“落ち着いて考えることが出来た”そんな居場所になれるように努力していきたいと思っています。家庭での話題の中に「相談室」が出てきても、慌てずお子さんの話に耳を傾けてあげてください。