

3年生修学旅行 1年生神川宿泊体験学習を終えて

3年生は京都、奈良の修学旅行、1年生は神川の宿泊体験学習を終えましたね。今まで調べ学習や班づくりなど準備に多くの時間をかけてきました。宿泊を伴う友達との時間は楽しめたでしょうか。学校生活では見られない友達や仲間の一面が見られたかもしれません。学校を離れて実際に見たものや体験したことは皆さんの今後の学校生活に活かされることと思います。楽しかった思い出を胸に気持ちを切り替えて学習や部活動に取り組みしましょう。お土産話を話しに相談室に来てくれるとうれしいです。

スクールカウンセラーによる全員面談

2年生を最初にスクールカウンセラーによる全員面談が始まりました。奈良中学校では毎年グループに分かれてスクールカウンセラー、相談員と話す機会を設けています。スクールカウンセラーの岩田先生によると県内の中学校で全員面接を行っている学校は珍しいそうです。この面接は皆さんに相談室に来てもらい、相談をしやすいするためのものです。2年生は5月に行いましたがその後、気になることや話したいことなどはありませんか。気軽に相談室に来てくださいね。今後1年生、3年生も実施予定です。皆さんと会えるのを楽しみにしています。



見方を変えてみよう

「リフレーミング」という言葉を聞いたことがありますか。「ものごとの捉え方を変えて見方を変える」という意味だそうです。面白いなと思ったので皆さんにもいくつか紹介します。

- ・負けず嫌い → 向上心がある。一生懸命。
- ・さわがしい → 明るい。元気がいい。
- ・短気 → 行動力がある。判断が早い。



リフレーミングをする前と後では見え方が変わりませんか。マイナスの言葉は見方を変えるとプラスに変身します。自分の弱みだと思っていたことが自分の強みになります。自分のいいところ、周りの人のいいところを見つけるきっかけにしてもらえるとうれしいです。相談室前に掲示物も作りましたので時間のある時に見に来てください。

スクールカウンセラー来校日

6月9日(金)、15日(木) 7月7日(金)、13日(木)



岩田瑞穂先生のカウンセリングを希望する生徒は担任の先生に申し出て予約を入れてください。保護者の方は相談室までご連絡ください。ほほえみ相談室直通電話 521-2663