

例えば…

- ・今日、朝、ちゃんと起きた。がんばったね、自分。
- ・駅に行くまでの間、信号を守った。えらい、えらい。
- ・本屋に行って、プラプラした。自分、熱心だなー。
- ・夜、疲れてたけど、ちゃんとお風呂に入ってから寝た。えらいわ～
- ・手帳を買って来年の計画を立てようかなって思った。自分、前向きでいいね。

こうしてみると、自分を褒める
ところがいっぱいありそうな気が
しませんか？



というように、まずは、「小さな褒め言葉」を自分に掛けてみるのがおすすめです。

本当は、自分の良さをいっぱい持っているけれど、「今はなぜか、自分の良さが見えていないだけ」なんです。そして、自分の良さは、自分では見えないことが多いです。自分では意識していないところにその人の魅力や才能が隠れていること、とても多いです。

保護者の皆様へ

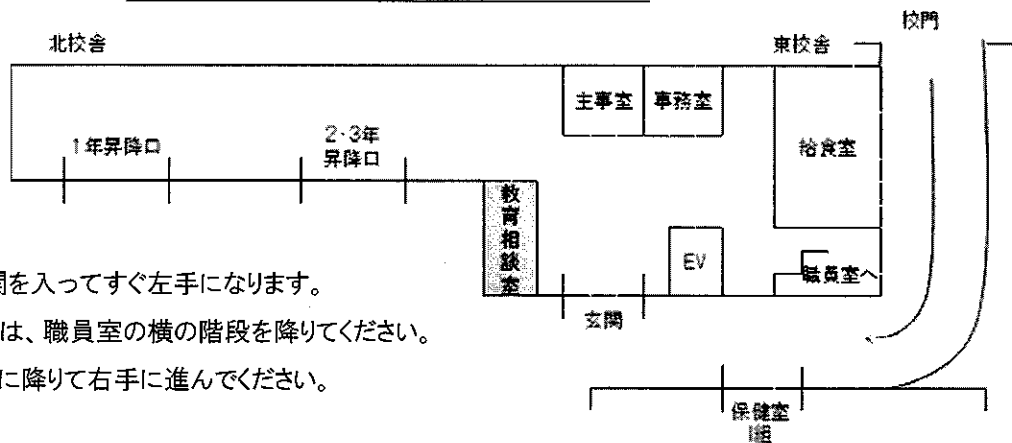
新学期が始まりました。夏休み中はお子さんと一緒に過ごす時間が長く、頼もしいなあと感じる面に気が付かれたのではないのでしょうか。一方、気がかりな面や心配な様子に気が付かれた方もいらっしゃるかもしれません。2学期は学年の折り返しで、来年のことも気になる時期になります。それはお子さんも同じで、イライラや鬱々とした言動を見せることも多くなります。

気になることや心配なことなどございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。お子さんの充実した学校生活のために保護者の皆様と一緒に考えていきたいと思っています。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

ご相談のご予約は、先生を通じてお話をいただくか、相談室直通電話をご利用ください。ただし、相談室直通電話は、スクールカウンセラーが相談室にいる時しか応答できません。メッセージを残していただければ対応いたします。その際に、お名前、クラス、ご連絡先を残してください。こちらから折り返し連絡いたします。

相談室直通電話 03-3417-9782

相談室の場所



- * 保護者の方は、玄関に入ってすぐ左手になります。
- * 東校舎・南校舎からは、職員室の横の階段を降りてください。
- * 北校舎からは、1階に降りて右手に進んでください。

9・10月の開室予定

予定は変更することがあります。ご相談を希望する際は、直接スクールカウンセラーにご確認ください。

9月

月	火	水	木	金
2	◇3	4	○5	6
9	◇10	11	12	13
16	17	18	○19	◇20
23	◇24	25	26	27
30				

10月

月	火	水	木	金
	◇1	2	3	4
7	◇8	9	10	11
14	◇15	16	○17	18
21	22	23	○24	25
28	◇29	30	○31	

○：杉内SC ◇：秋葉SC