

そうだんしつだより

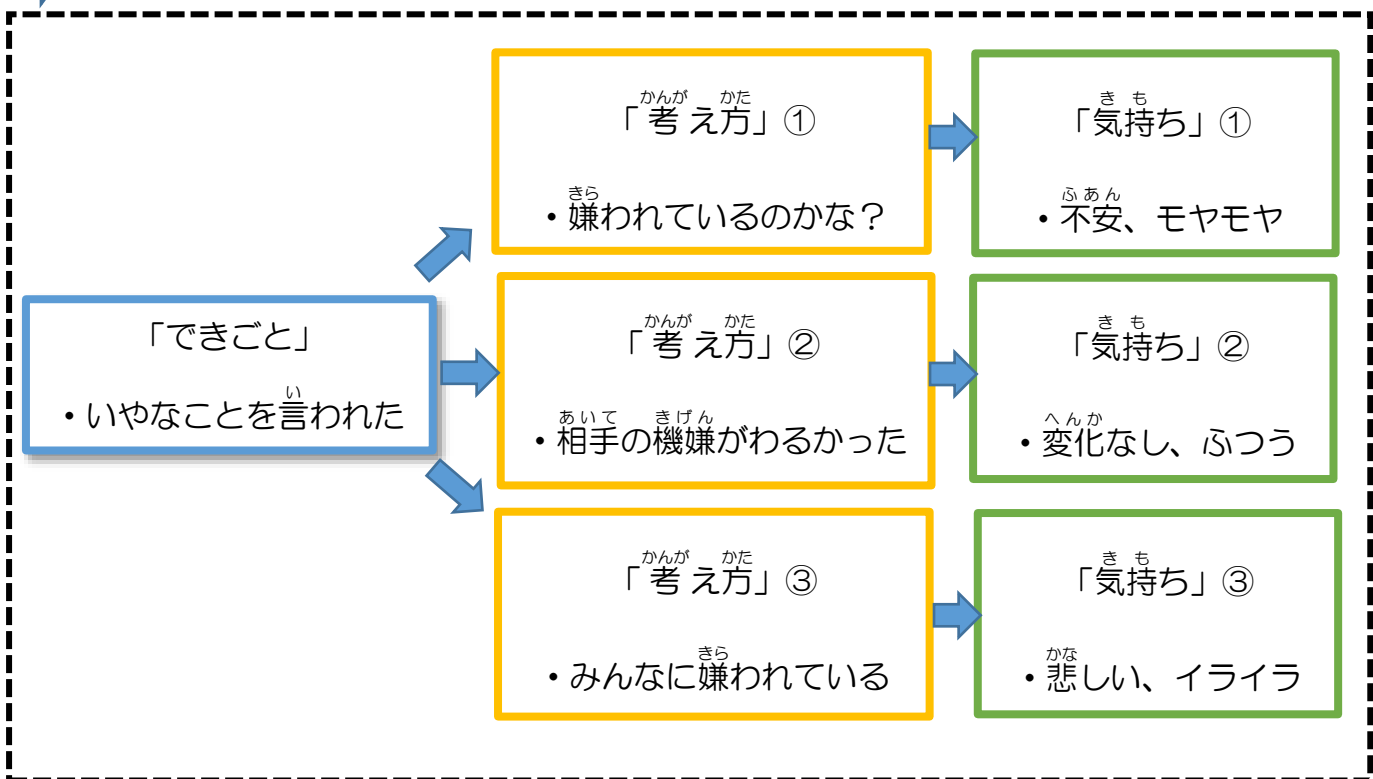
😊児童の皆さんへ

2学期が始まって、1ヶ月が過ぎました。学校生活に体と心は慣れましたか？

今日は、心のモヤモヤやイライラとの上手な付き合い方を考えましょう！

そもそも、どうしてモヤモヤしたり、イライラするの？

➡ ★同じ「できごと」でも「考え方」で「気持ち」は大きく変わります！！



・ 考え方は人によって違います。

・ 自分の考え方のクセを知ることが大切です。

・ 決めつけないことが大事です。

・ モヤモヤしたり、イライラしたりすることが多いなら、考え方にクセがあるのかもしれない。

・ 自分の考え方のクセについて、スクールカウンセラーにも相談してみてください。

★お話ししたいときは、予約ができます★

カウンセラーの先生とゆっくりお話をしたいとき、誰にも聞かれたくないときは、予約をすることができます。予約をした場合、あなたのためだけに、相談室をあけて待ちます。担任の先生でも、カウンセラーでもいいので、話がしたいと伝えてください。

※10・11月の開室日

10月	火	水	木	金
	1	2 やしま	3 しらはま	4
7 やしま	8 もりもと	9 もりもと	10 しらはま	11
14	15 もりもと	16 もりもと	17 しらはま	18
21 やしま	22 もりもと	23 やしま	24 しらはま	25
28 やしま	29 もりもと	30 やしま	31	

11月	火	水	木	金
				1
4	5	6 やしま	7 しらはま	8
11 やしま	12 もりもと	13 もりもと	14 しらはま	15
18 やしま	19 もりもと	20 もりもと	21 しらはま	22
25 やしま	26 もりもと	27 やしま	28 しらはま	29

※印は午前中のみ開室です。

●○●保護者の皆さまへ●○●

日頃から、相談室の活動にご理解、ご協力いただきましてありがとうございます。今回は、感情に大きな影響を与える考え方についてご紹介しました。ご家庭でもお子様と話し合っていただければと思います。お子様のことで心配なことがあれば、是非、スクールカウンセラーにもご相談ください。

●ご利用方法

※相談方法

- ・来室相談：事前にご連絡いただくと、時間を確保してゆっくりとお話をうかがうことができます。
- ・電話相談：少しだけ話をしたいときなど、お気軽にどうぞ。

※相談方法：9時から16時30分 ※電話でのご相談も受け付けています

※予約方法：相談室直通電話にお電話ください。

相談室直通電話は開室日以外、留守番電話になっております。

留守番電話に連絡先を入れていただければ、開室日に折り返し電話させていただきます。

※開室日の予定は変更されることがありますので、ご予約の際は可能な限り事前にご連絡ください。

相談室直通電話(FAX 兼用)：03-3323-0310

開室日であっても、留守番電話になることが多くあります。その際には、お名前、クラス、ご連絡先をメッセージに残してください。折り返しご連絡いたします。残していただいたメッセージは、スクールカウンセラー以外が聞くことはありません。