

- 2、 その時自分はどう行動したか(自分がしたことをありのままに)
- 3、 それについて自分がどう考えたか (アイ メッセージで) を話します。

これらの練習は自分がしたいと思った時に誰かに相手になってもらいましょう。お家の人など自分が信頼する人に頼んでみてください。火曜日と木曜日はスクールカウンセラーが練習相手をすることができます。ぜひ利用してください。

今の自分も大事にしよう

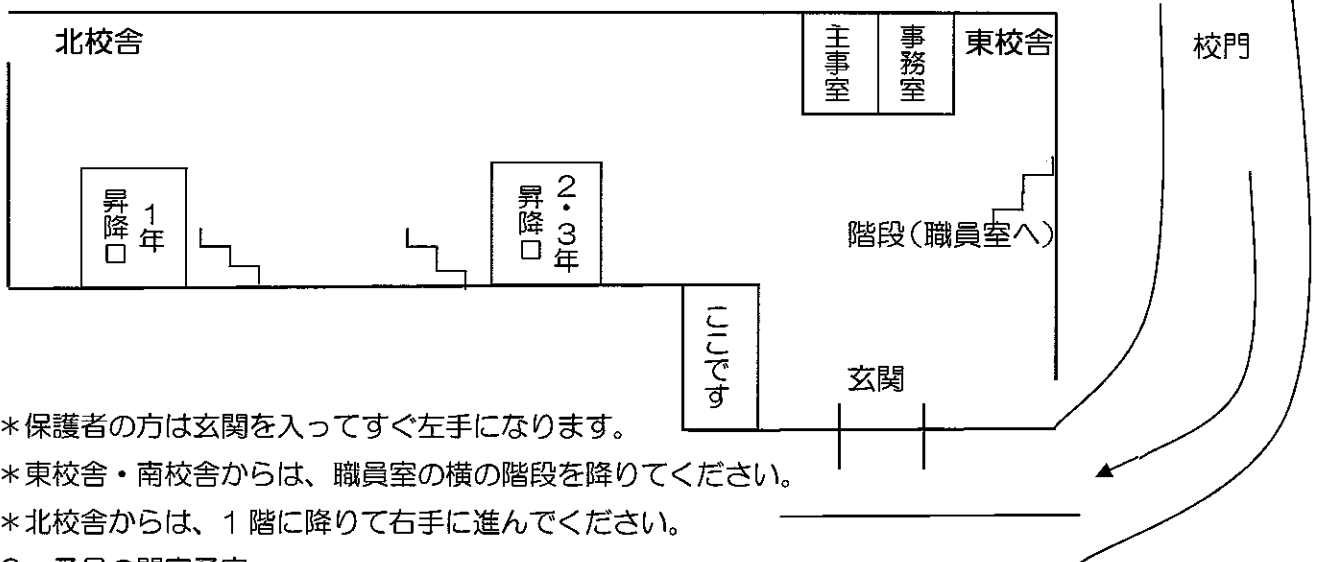
練習したり、いろいろ努力してもまだ親しい友達がなくてちょっとさびしい思いをしている人も焦らないでください。ある場所ではうまく自分を出せないけど、違う場所やメンバーの中では大丈夫だったりする人もいます。しばらくそのままの自分を受け入れてリラックスして過ごすことも大事ですね。

**保護者の皆さまへ**

急に暑くなりました。子どもたちは体育祭に向けて外での運動量も増え心身の疲れもたまってきます。家でいろいろ目につくことがあるかもしれませんが、この時期をのり越えるために心身両面のご支援を宜しくお願いいたします。

**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。

**6・7月の開室予定**

予定は変更することがあります。ご相談希望の方はお電話でスクールカウンセラーにご確認ください。

6月

月	火	水	木	金
3	◇4	5	○6	7
10	◇11	12	○13	14
17	◇18	19	○20	21
24	◇25	26	○27	28

7月

月	火	水	木	金
1	◇2	3	○4	5
8	◇9	10	○11	12
15	◇16	17	○18	19
22	◇23	24	25	26
29	◇30	31		

○杉内SC ◇秋葉SC