

教育相談だより

第3号 R4.1.11

2022年がスタートしました。今年もwithコロナの年末年始となりました。こんな生活がいつまで続くのか、見通しが持てず不安で押しつぶされそうになりますよね。SC黒川先生の講演でもありましたが、ぜひ自分なりのやり過ごし方や方法を見つけていきたいですね。そんな日々のメンタルケアや生きやすくなる情報が載っているおすすめ本を紹介したいと思います。

「自分いじめの呪いを解く本

毎日がラクになるココロのクセづけ40」

ココロジー著、酒井和夫監修

この本には、自分で自分を苦しめる思考や感情から抜け出すヒントや方法がたくさん載っています。ぜひ読んでみて下さい。また、サイトやTwitter、InstagramなどのSNSもあるので、興味のある人は cocology.info を検索してみてください!!!



こちらの本はあくまでも参考ですので、悩みや心配なことがある場合は、決して1人で考え込まず、相談をして下さい。すぐに解決とははなくても、話すことで気分が軽くなり、スッキリします。ぜひ、友達や先輩、親、先生など周囲の話しやすい人に話してみてください。また、「友達の元気がない」、「いつもと様子が違う」、「何か悩んでいるようだ」など、友達やクラスメイトの変化もぜひ教えてください。

教育相談係だけでなく、SCの黒川先生も下記の日程で相談を受け付けています。「ちょっと話したいかも…」と思ったら、担任の先生または近くの教育相談係に伝えてください。秘密は守ります。

新しい年が皆さんにとって、よい1年になるよう、お手伝いのできればと思っています。今年もどうぞよろしくお願ひします。

教育相談係のメンバー

- | | | |
|-----------------|---|-------------|
| 1学年：立嶋紀理子先生（音楽） | ／ | 菊川麗華先生（理科） |
| 2学年：柳澤英希先生（体育） | ／ | 大和美由希先生（音楽） |
| 3学年：藤井絵美先生（国語） | ／ | 鬼木香江子先生（家庭） |
| 根岸玲恵先生（音楽） | ／ | 神戸七果先生（保健室） |

スクールカウンセラー：黒川ゆう子先生

来校日：1/25、2/1

☆どんなことでも、学年や日程に関わらず、相談してください。秘密は守ります。