



はな いや
「だれかに話せる」という癒し

現代は、ストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。特に思春期を迎える子どもたちは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みは一人で抱えず、ぜひ周りの人に相談してみてください。だれかに話すことによって、その悩みや心配ごとを「だれにも話せない悩み」から誰かに話せたと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちが少しずつ晴れば、ポジティブに考えてみることができるかもしれませんね。

自分だけで不安な気持ちをため込んでしまうと、それが気になって勉強や趣味、友人関係まで手につかなくなってしまうこともあるでしょう。だれかに「相談するという行為」それ自体が、不安の悪循環をたち切ることもあるのです。気になることがあったら、いつでも話してくださいね。一緒に考えましょう。

小さな♡幸せ探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。

お知らせ

2月20日(火)にスクールカウンセラーの小野先生がいらっしゃいます。お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。相談を希望される方は、担任または教育相談係にご連絡ください。時間を調整してご連絡いたします。
また、スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。

下野市学校教育サポートセンター ☎0285-52-1140

教育相談係
担当 河原井・高田

きりとり
スクールカウンセラー相談 希望書
2月9日(金)締め切り
2月20日(火)の相談を希望します。
(*必ず第3希望まで数字をご記入いただきますようご協力をお願いします。)

14:00~	15:00~	16:00~

年 組 児童名 _____
保護者氏名 _____