

# 相談室だよ!

両津中学校 心の教室相談室から



心の教室相談員の石川多恵子とスクールカウンセラーの斎藤重樹です。

2学期がいよいよ始まりました。夏休みは充実していましたか?

2学期は、体育祭や文化祭などいろいろな行事があります。仲間と協力して今しか出来ない楽しい思い出を作りましょう。

## 《 見方を変えてみよう! 》

夏の富士山を見て、「これは富士山ではない」と言った外国人がいたそうです。

富士山というと冬のイメージがもたれがちですが、見方を変えれば普通の山に見えると言うことです。 **コップの水が半分になった!**

マイナス  
イメージ



もう半分しかない。



まだ 半分もある。



プラス  
イメージ

コップに半分残った水を見て「もう半分しかない」と考えるか、「まだ半分もある」と考えるか、考え方次第です。マイナスのイメージ（短所）もプラスのイメージ（長所）に見方を変えて、自分を好きになり、友だちも好きになって、みんな仲良くしてほしいと思います。

## 《 ネガティブからポジティブに見方を変えよう! 》

ネガティブ →→

ポジティブ

- 何でもすぐに決められません。 →→ ○ あわてなくても大丈夫。それだけ一生懸命考えているということ。
- 細かいことを気にしすぎと言われる。 →→ ○ 物事を真面目に深く考えられるってこと。
- 目立たたがり屋ってと言われる。 →→ ○ 積極的で自分を表現することが得意ってこと。
- 自分に自信がもてないの。 →→ ○ よーく考えて行動が出来るってことだよ。

## 《 2学期 心の教室相談員及びスクールカウンセラー勤務日 》 ※ 保護者の方も気軽に声を掛けてください。お待ちしております。

	石川多恵子：火・木曜日 10時15分~16時 	斎藤重樹：不定期 9時~16時45分 
8月	27日、29日	
9月	3日、5日、10日、12日、17日、19日、24日、26日	10日
10月	1日、3日、8日、10日、17日、18日、24日、29日、31日	1日、29日
11月	5日、7日、12日、14日、19日、21日、26日、28日	19日
12月	3日、5日、10日、12日、17日、19日、24日	10日

※ 行事等で日程が変更になる場合があります。事前にご確認ください。