

相談室だよ



両津中学校 心の教室相談室から



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
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。
3学期がいよいよ始まりました。年末年始は十分に心も体も休めましたか？
3学期は年度のまとめの時です。仲間と協力し、悔いのない生活を送りましょう。

《 心が折れそうなときに 思い出してほしい6つのこと 》

誰だって心が折れそうなきときがあります。そんなときは、次のことを試してみてください。



<p>○ ため息よりは深呼吸！ 辛いときこそ笑顔で！ 嫌なことは賢くなる チャンス！</p>	<p>○ やればできる！ やらなきゃできない！</p> 	<p>○ 元気は出るものではなく出すものだ！ 元気を出せば何でもできる！</p>
<p>○ 伝えたいことは願うだけでは伝わらない！ 勇気を出して伝えよう！</p> 	<p>○ 失敗は恥ずかしい事ではない！ 恥ずべき事は、そこから立ち上がらないことだ！</p>	<p>○ 夢ある限り道は開ける！！ 大丈夫きっとやれると信じて！</p>

自分でだけで悩まず相談することが大切です！！

一人でいろいろ悩んでしまうとしんどくなります。信頼できる友だちや家族の人、先生方、相談員、スクールカウンセラーなどに相談してみましょう。



〈 3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。

	<p>石川多恵子：火・木曜日 9時～16時45分</p> 	<p>斎藤重樹 9時～16時45分</p> 
1月	7日、12日、14日、19日、21日、26日、28日	12日
2月	2日、4日、9日、16日、18日、25日	9日
3月	2日、4日、9日、16日、18日、23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。

(^O^)両津中学校 ☎ 27-2185