

# 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。  
3学期がいよいよ始まりました。年末年始は充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。

## 《心のSOSが出たときは、信頼できる人に相談しよう！》

### ◆「信頼できる人」は、こんな人！

- 話を最後まで聞いてくれる人。
- 一緒に考えてくれる人。
- 他の人にしゃべらない、秘密を守ってくれる人。
- ※ 人に話すことで→自分を客観的に見られる。心の苦しさが軽減される。



### ◆「相談すること」は、恥ずかしいことではない！

- 大切な自分を守るための重要な行動。
- ※ ちょっとだけ勇気を出そう。



### ◆「勇気を出して」相談しよう！

- あなたの話を真剣に聞いてくれる人は必ずいます。その人が真剣に聞いてくれなかったらあきらめず、別の人に相談してみよう。(少なくとも3人くらいは)

### ◆「相談するときの声のかけ方」

- 相談員・スクールカウンセラー・先生には  
→相談したいことがあるんですが。  
気になっていることがあるんですが。
- 両親には→真面目な話なんだけど。  
怒らないで最後まで聞いてほしいんだけど。
- 友達には→ちょっといい。  
今、話してもいいかな。



〈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。

|    | 心の教室相談員：火・木曜日<br>9時～16時45分  | SC<br>9時～16時45分  |
|----|--|---|
| 1月 | 13日、18日、20日、25日、27日  | 18日   |
| 2月 | 1日、3日、8日、10日、15日、17日、22日、24日   | 15日   |
| 3月 | 1日、3日、8日、10日、15日、17日、22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