

心のひろばだより

田原本町立北中学校
教育相談
2020年10月

北中学校のみなさんこんにちは。カウンセラーの小谷です。

先日の体育大会は、お疲れさまでした。みなさんの一生懸命な姿を見て、「私も負けなくらい頑張ろう」と元気をもらいました。とても感動しました。

10月は学校行事(テストも…)がいつもより多いので、生活だけでなく心も落ち着かないかもしれません。大変なこともあるかもしれませんが、皆さんにとってよい思い出になることを願っています。

何か困ったことや相談したいことがあれば、気軽に相談室に来てくださいね。

葉っぱのエクササイズ



こんにちは！スクールカウンセラーの松岡です。月に2回ほど、火曜日に来させてもらっています。

今、保健室には“感情のペットボトル”というものが置いてありますが、知っていますか？人はいろんな感情を持っています。『幸せ』などのポジティブな感情があれば、“悲しみ” “怒り” “不安”なども…。

もし、持っていたくない気持ちを持っていることに気が付いたら、それらとうまく距離を取ったり、どこかに少し置いたりできるといいですよ。

今日は、いやな気持ちとうまく付き合う方法の1つとして、“葉っぱのエクササイズ”を紹介したいと思います。これは、「マインドフルネス」という考え方で、アップルやグーグルなどの会社でも取り入れられているようです。他にもいろんなエクササイズがあります。気になったら、いつでも気軽に聞きに来てくださいね。

～葉っぱのエクササイズ～

- ① 川のほとりに座っているのを想像してください。
- ② 目の前には川が流れています。ゆったりとした流れに乗って、葉っぱが1枚、また1枚、と流れてきます。
- ③ 頭に浮かんでくる考えや思いを葉っぱに1つずつ乗せて流していきます。



保護者のみなさま

相談室では、保護者の方の相談も受け付けております。お子様の様子や成長のこと、勉強のこと、心(気持ち)のこと、お子様との関わりとのことなど、何か気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。



教育相談

相談日：相談室開室カレンダーの通りです。

相談場所：本校 教育相談室（心のひろば）

予約方法：担任または亀井(教育相談担当)を通じて予約してください。また、相談室に直接お電話いただいてもかまいません。お電話は相談室開室時間内にお願ひいたします。なお、相談中で電話が繋がらない場合もございます。予めご了承ください。【相談室直通：0744-33-3962】

相談室開室カレンダー

10月

月	火	水	木	金
			1 小谷	2 小谷
5	6 松岡	7 小谷	8 小谷	9 小谷
12	13	14 小谷	15 小谷	16 小谷
19	20 松岡	21 小谷	22 小谷	23 小谷
26	27	28 小谷	29 小谷	30 小谷

11月

月	火	水	木	金
2	3	4 小谷	5 小谷	6 小谷
9	10 松岡	11 小谷	12 小谷	13 小谷
16	17	18 小谷	19 小谷	20 小谷
23	24 松岡	25 小谷	26 小谷	27 小谷
30				



開室時間

火曜日 11:00~17:00
水曜日 13:00~15:30
木曜日 10:30~17:00
金曜日 10:30~17:00

相談室は、あなたが困ったり、気持ちがしんどいと思ったときに相談ができる場所です。先生を通じて予約を取ってください。お話ししたことの秘密は守りますので、安心してくださいね。

下の用紙は、あなたが「相談したいことがあるけれど先生に声をかけにくい」という時に使ってくださいね。

きりとり✕

相談申込み用紙

()年()組()番 名前()

希望する日時：()月()日(火・水・木・金)

(昼休み ・ 放課後)

相談したいこと：(勉強のこと ・ 友達のこと ・ 部活のこと おうちのこと ・ その他)