



坂戸市立千代田中学校

「さわやか相談室」だより

令和4年9月5日発行

TEL 289-8131(直通)



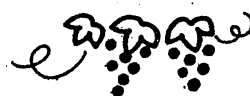
文責 杉本

2学期がスタートしました

今年の夏休みは、行動制限がないとは言っても、コロナの第7波のピークの中での夏休みでした。みなさんはどんな夏休みを送ったのでしょうか？ リフレッシュできましたか？

いよいよ2学期が始まり1週間が経ちます。のんびりした生活リズムから規則正しいリズムに戻りましたか？ 新学期のスタートは誰でも不安な気持ちを持っているものです。入間北部大会などの新人戦や若葉祭、2年生は修学旅行もあります。困ったり悩んだりして辛くなった時は、ひとりで抱え込まず、いつでも相談室に来てください。人に話すことで気持ちの整理ができたり、一緒に考えることで心が軽くなったりします。

コロナ禍で思い通りにならないことが多いと思います。だからこそ、お互いを思いやる優しさを大事にしたいですね!!



自分の思いを伝える[1]

☆気持ちや考えは、言葉にしなれば伝わらない

自分の気持ちや考えを人に伝えようとするのは、とても大切なことです。気持ちや考えは目で見ることができないので、人にわかってもらうためには、伝える努力が必要です。どんなに親しい人でも、あなたの気持ちを汲み取ったり察することはできても、100%理解することはできません。自分のことをわかってもらいたいと思ったら、面倒がらずに自分の言葉でしっかり伝えることが大切です。今はLINEなどSNSを使って伝えることが多いかもしれませんが、文字だけでは十分に伝わらなかったり、逆に誤解が生じたりすることもあります。その時の声や表情も重要なポイントとなります。



スクールカウンセラー熊谷さんの2学期の来校日

9/12・10/3・10/31・11/16・11/28・12/12です。

(原則月曜日ですが、11/16は水曜日となります)

面談を希望する場合は予約してください。

