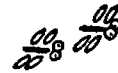




坂戸市立千代田中学校
「さわやか相談室」だより
令和4年10月13日発行

TEL 289-8131(直通)

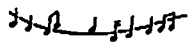
文責 杉本



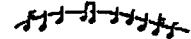
先週は季節外れの肌寒い日があったり、気温の変動が大きくなっています。体調管理をしっかりして学校生活に取り組んでいきましょう。

中間テスト・英検・そして3年生は学力テストとお疲れさまでした。日ごろの努力の成果は出せましたか？ 思い通りの結果が出せなかった人は、「ダメだった」で終わりにせず、反省を活かして、ステップアップしてください。

28日(金)は若葉祭です。合唱の放課後の練習も始まり、各クラスの取り組みに一段と力が入ってきました。校内に響く歌声も日に日に上達していくのがわかります。当日はクラスが一丸となってすばらしいハーモニーを聞かせてください。とくに3年生は中学最後の大きな行事です。心に響く歌声を楽しみにしています。



自分の思いを伝える [2]



☆不満を心にためないために

黙っていても相手が分かってくれるだろうと期待して、自分の気持ちや考えを言わないでいて結局思いどおりにならず、イライラしたり、悲しんだり…。このような経験をすることは、誰にでもあることです。

でも、いつもこんな風に自分の気持ちを閉じ込めていると、心の中にたくさんの不満がたまってしまいます。この不満が抱えきれないほど大きくなると、心や体の病気になりやすくなったり、ちょっとしたことでキレたり落ち込んだりしやすくなります。

自分の気持ちや考えをきちんと伝えて、不満をためないようにすることは、自分の心や体を守るためにもとても大切なことなのです。自分の気持ちや考えをわかってもらいたい時は、遠慮せずにそれを表現して良いのだということを、覚えておいてください。

※チューデントサポーターの古内結唯さんが水曜日(11:30~14:30)に相談室のお手伝いに来てくださることになりました！ よろしくお願ひします。



熊谷スクールカウンセラーの来校日は

10/31(月)・11/16(水)・12/28(月)・12/12(月)です。

(相談を希望する方は予約をして利用してください。)