

さわやか相談室だより



秋も深まり肌寒い日が増えてきました。木の葉が色づき、季節の変化を感じる毎日ですね。芸術の秋、食欲の秋、いろいろな秋がありますが、今年は「考える秋」はどうでしょうか？

2学期も後半に入り、忙しい時期ですが、ときには少し立ち止まり、自分を見つめてみてください。ちょっとした考え方の変化が、行動を大きく変えることもあります。

ほっとひと息つきたくなったら、ぜひ相談室にも来てくださいね。

世界的ベストセラーの本「7つの習慣」から、学校生活でも役立つ考え方を紹介します。自分の心が整い、望む結果を自分で生み出す考え方です。日常に取り入れてみてくださいね。

第1の習慣・主体的である

自分からやる。自分が今できる最善を考えてみる。

第2の習慣・終わりを思い描くことから始める

目標、ゴールを決め、何のために行動するのかを明確にする。

第3の習慣・最優先事項を優先する

今一番やらなければいけないこと、大切なことは何か考え、優先して行う。

第4の習慣・Win・Win を考える

自分も相手も気持ちよく過ごせるように考える。

第5の習慣・聞く力を持つ

相手の話をしっかり聞いて、気持ちを受け止めると、相手もあなたの話を聞いてくれる。

第6の習慣・相乗効果を創り出す

誰かと意見がぶつかってても、いろんな考えが集まるからこそ、良いアイデアが生まれる。

第7の習慣・刃を研ぐ

頑張るために、しっかり休むことも大切。

生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきますよう。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

【開室時間】

月曜日～金曜日・10:00～15:30(予約優先)※学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話・048-887-0833 さわやか相談員・スクールカウンセラーが対応いたします。