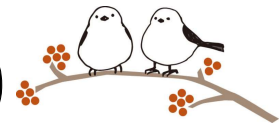




さわやか相談室だより



一年の終わりに自分にプレゼントを



12月に入り、今年も、もうあとわずかです。クリスマスが近づき、街はイルミネーションに彩られ、見ていだけで楽しい気分になります。クリスマスプレゼントへの期待がふくらんでくるのではないのでしょうか。すでに欲しいものをお願いしている人もいるかもしれません。けれど、最大のプレゼントは、いつでも、もっと身近にあるものです。それは、自分が行ったことをきちんと振り返り、正當に評価してあげる、自分を最大限に褒めて^{ねぎら}ってあげるといことです。

この一年を振り返ってみましょう。

一年生は中学生になったばかりで緊張と不安の中、新しい環境に慣れようと一生懸命頑張ってきたと思います。小学校の時とは勝手の違う定期テストの度に、周囲の期待や、自分で立てた高い目標に押しつぶされそうになっていたかもしれません。そんな中、本当によく頑張りました。

二年生は勉強も難しくなり、部活では最高学年になり一年生を引っ張っていかなくてはならなくなりました。中学卒業後の進路を少しずつ意識し始めている人も多いと思います。それぞれの目標の中、本当によく頑張りました。

三年生は受験が近づき、自分の進路について真剣に考えてきたと思います。ぼんやりと想像していた半年前と違い、今では卒業後の自分の姿を具体的に思い描きながら、今できることを一生懸命やっていることと思います。本当によく頑張っていると思います。

できなかったことで自分を責める前に、どんな小さなことでも、やってきたことにちゃんと目を向けて、自分をしっかりほめてあげましょう。自分をほめることが次への力となるということを忘れないでください。やる気スイッチは、それまでに自分をほめてあげた経験で作られていきます。12月の最大のプレゼントとして、「本当によく頑張ったね」と、自分に拍手を送ってあげてほしいと思います。



冬休み期間 相談室開室日

12月25日(月) 10:00~14:00 電話相談等
受け付けています。面談はあらかじめご予約ください。



【生徒の相談室利用方法】

- ☑ 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきます。
- ☑ 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきます。

【スタッフ】

スクールカウンセラー：瀧田 絵美(金曜日・予約制)

さわやか相談員：合田 恵美子(月曜日~金曜日)

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、お気軽にお電話ください。

【開室日時】月曜日~金曜日 午前10時00分
~午後3時30分(予約優先)

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話048-887-0833



さわやか相談室だより



児童のみなさん、こんにちは。まもなく1年が終わろうとしています。12月は師走といい、お坊さんが走り回るほどいそがしい月という意味です。クリスマスやお正月が近づき、気もちがそわそわしている人もいます。クリスマスプレゼントを楽しみにしている人、誰かにクリスマスプレゼントをしたいと考えている人もいるかもしれません。そんな中、自分にもプレゼントを試みましょう。プレゼントは、「この1年本当に頑張ったね」の言葉です。ドキドキして落ち着かないときもあったね。不安でそわそわしたときもあったね。本当によく頑張りました。頑張った気持ちはちゃんと自分で気づいてあげることが大切です。

12月は、この1年頑張ったこと探しをして、毎日自分をしっかりほめてあげてくださいね。



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、お気軽にお電話ください。

開室時間内であれば、随時相談をお受けしています。

来室の際には事前にお電話でのご予約をいただけますようお願いいたします。

※相談員が小学校を訪問するときがございます。小学校での面談ご希望の場合は、小学校にお問い合わせください。

【開室日時】

月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございますので、ご了承ください。

相談室直通電話 048-887-0833 (担当：合田 とうだ)