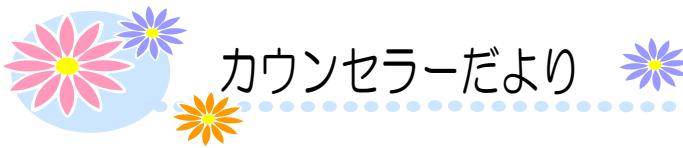


下福島中学校のみなさんへ

大阪市立下福島中学校  
カウンセリングルーム

みなさん、こんにちは。3年生のみなさんは、進路やこれからのことを考える場面が増える時期となりました。不安なことや困りごとがあれば、一人で抱え込みず、周りの人や学校を頼ってください。

1・2年生のみなさんにとっては、3学期は这一年を振り返り、次の学年につなげる大切な時期です。自分でがんばれたことや、あともう一息できそうだったこと、やろうと思いながら手付かずになってしまっていることなどを振り返り、今できそうなことがあれば、ぜひ取り組んでみてください。

## くち 「口ぐせ」

今回は、みなさんに2025年に株式会社日本図書センターから発行された、斎藤孝さん監修の『くちぐせえほん』を紹介します。この本では、言葉のくせ（=口ぐせ）が、その人のこころや行動をつくり、その人自身を形づくっていくことが説かれています。こころを強くし、成長を助ける口ぐせとして、「だいじょうぶ」「やってみよう」「いいね」「よかった」などが紹介されています。一方で、こころを弱くし、成長をじゃましてしまう口ぐせとして、「だって」「つかれた」「むり」「めんどくさい」などが挙げられています。

さて、あなたがよく口にしている言葉の傾向は、どちらでしょうか。もし、後者のような成長をじゅまする口ぐせを使うことが多いと感じた人は、その言葉を使う回数を、少しずつ減らしていきましょう。そうすることで、あなた自身が行動しやすくなるかもしれません。また、疲れ切っていたり、どうしたらよいのか分からず困っていたりするときは、信頼できる大人に相談してください。私も、あなたの少しでも力になれたらと思います。

## カウンセリングの利用方法

お話しする内容は自分のこと、家族のこと、友だちのこと、恋愛、勉強、進路、体調のことなど、どんなことでも受け付けています。予約方法は次の3つの方法があります。

- 学校の先生にカウンセリング希望を伝える
- スクールカウンセラーに希望を伝える（火曜のみ）
- 学校に電話予約する ☎ 06-6441-6004  
(お話しされる内容を言う必要はありません)

## 利用時間帯

- ①午前 10時から 10時50分
- ②午前 11時から 11時50分
- ③午後 1時から 1時50分
- ④午後 2時から 2時50分
- ⑤午後 3時から 3時50分

3学期のカウンセリング日（予定）

- |             |
|-------------|
| 1月 20・27日   |
| 2月 3・17・24日 |
| 3月 3・10日    |