

新北島中学校 カウンセリングルーム <small>なかむた ひとみ</small> 中牟田 瞳	<b>カウンセラー便り</b> ～風のたより～	2022年 5月号
--	----------------------------	-----------

こんにちは、カウンセラーの中牟田です。4月から新学期が始まり、約2か月。少しずつクラスや部活に慣れてきた頃でしょうか？新しい環境に緊張したり、はりきっていた4月が終わりゴールデンウィークをはさんで少しお疲れではないですか？



ちょっとだるいな～疲れたな～という時はぜひ自分を丁寧にあつかってみてください。ただゴロゴロするだけでもいいのですが、いつもしている事、たった数秒の動作を「丁寧」にするだけでいいのです。

例えば・・・ドアを両手で開け閉めする  
 座ってゆっくり飲み物を飲む  
 くつひもを結びなおしてみる

＊ポイントはひとりの時間にやることです

誰かのためじゃなく、自分のために丁寧な動作をこころがけてくださいね。  
 いつもがんばっている自分にひと息を。

～カウンセリングルームからのお知らせ～

カウンセリングとは困ったことや不安なことを話して、少しずつ元気になるためのものです。カウンセラーはカウンセリングに来てくれた人の聴き役になり、みなさんの困りごとが解消するように元気づけたりアドバイスします。気軽に声をかけてくださいね。

**カウンセリングルーム開室日 6月**  
**6月1日、8日、15日、22日、29日の水曜日**  
**時間は 10:00～16:00 です。**

【保護者の皆様へ】

思春期の子どもへの関わり方や子育ての悩み事など、なかなか難しいこともあるかもしれません。そういうときにカウンセラーに話をしてみませんか？

相談予約は先生方に声をかけていただくか、お電話(06-6683-0071)にてご予約いただいても構いません。よろしくお願いします。

