

西中学校 心の相談室だより

令和2年8月号

こんにちは、相談員の吉澤です。もうすぐ夏休みも迎え、ホッとしている子も多いのではないのでしょうか。みなさんお疲れ様でした。今年は夏休みが短いですが計画的に過ごしてくださいね。

3年生にとっては大事な時期です。上手に休憩をしながら進路を意識した学習を進めてください。2年生、1年生のみなさんもキリギリスではなく、アリのように少しずつコツコツと、学習のよい習慣づけをしていけるといいですね。

夏休み明けに調子が出ないな、とか不安だな、と思ったら遠慮なく相談室に足を運んでみてくださいね。

月曜日 10:30~15:30

◆スクールカウンセラー／中井 千翔（北館二階 西の突き当たり）

「臨床心理士：来室される方それぞれに合った解決方法を考えていこうと思います。」



水・金曜日 11:30~16:30

◆心の教室相談員／吉澤 真知乃（北館一階 保健室の隣）

「公認心理師・心理カウンセラー：生徒のみなさんが笑顔で学校生活を送れるようにサポートをしていきます！」

相談の申込み・予約方法と手順

- 方法1. 相談員、保健室の先生、担任の先生に直接申込みをする。
- 方法2. 「昇降口」と「保健室」に設置の予約申込み用紙にて申込む。
- 方法3. 相談室だよりに付いている申込書に記入して「昇降口」と「保健室」にあるポストに入れる。



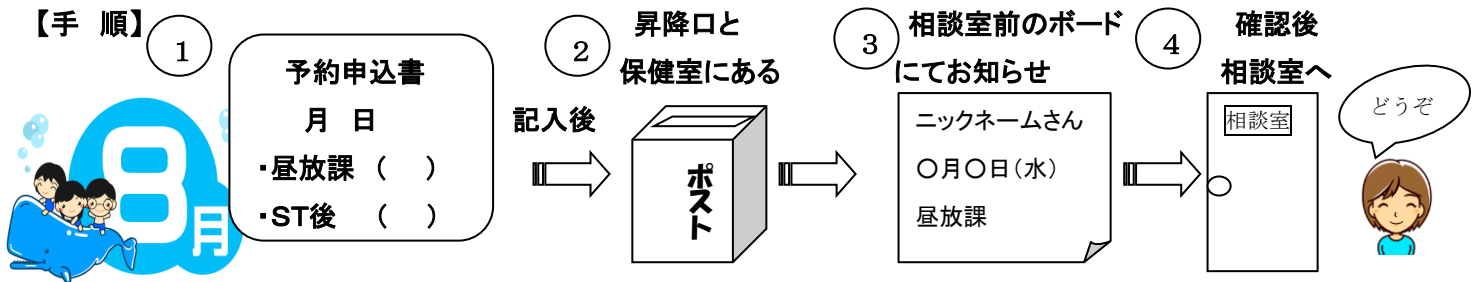
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前にニックネームを掲示します。

※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

【手順】



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10 山の日	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24 中井 10:30~15:30	25 	26 吉澤 11:30~16:30	27 	28 吉澤 11:30~16:30
31 中井 10:30~15:30	9/1	9/2 吉澤 11:30~16:30	9/3	9/4 吉澤 11:30~16:30

みなさん、今年の夏休みはちょっと短いですが、どんな風に過ごしますか？

8月号は、ブレイクタイムとして、「10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方」/水島広子著 は、お休みして9月号にまた続きをご紹介します。

みなさんは、「相田みつを」さんのことをご存知でしょうか。みなさんに元気になってもらい、こころがほっこりしたり、やる気が出たりする言葉をセレクトしてみました。お気に入りの詩をみつけてみてくださいね。



相田みつを

詩人・書家

人生の中での様々な気づきを与えてくれる詩を独特な書体で表現した作品で多くの方に支持されている。



しあわせは
いつも じぶんのこころがきめる

あのね
自分にエンジン
をかけるのは自
分自身だからね

なんでもいいからさ 本気でやってごらん
本気でやればたのしいから
本気でやればつかれないから
つかれても つかれがさわやかだから

セトモノとセトモノとぶつかりっこする
とすぐこわれちゃう
どっちかがやわらかければだいじょうぶ
やわらかいこころを持ちましょう



あなたがそこにただいるだけで、その場の空気が明るくなる。
あなたがそこにただいるだけで、みんなの心がやすらぐ。
そんなあなたに私もなりたい

いま ここにしかない わたしのいのち
あなたのいのち

うばい合うと足りないけれど
わけ合うとあまっちゃうんだなあ



やれなかった やらなかった どっちかな



切取り線



「自分の花」 名もない草も実をつける
命いっぱい自分の花を咲かせて

私がこの世に生れてきたのは
私でなければできない仕事が
何かひとつこの世にあるから
なのだ

あなたにめぐり逢えて
本当によかった
一人でもいい
心からそう言ってくれる
人があれば

他人のものさし 自分のもものさし
それぞれ寸法がちがうんだな

負ける人のおかげで
勝てるんだよな

うつくしいものを
美しいと思えるあなたの心が美しい



☆予約申込書☆

申込日:令和2年 月 日

年 組/氏名

*相談したい相手の番号に○をつけてください

- ① **スクールカウンセラー 中井(月)**
- ② **心の教室相談員 吉澤(水)・(金)**

相談希望日

月 日 ()

- ① 昼放課 ()
- ② ST後 ()

◆ニックネーム: (例)ミッフィー