

スクールカウンセラーだより

平成 23年
1月号

スクールカウンセラー 北 條
直通電話 291-8405

あけましておめでとうございます。

今年もよろしくおねがいします。

あたら 新一い年がはじまりましたが、みなさんは何かに今年のもくひょう目標を決めましたか？まいとしもくひょう毎年目標はたてるけど たっせい達成したことがないという人もいます。おももちろん もくひょう目標を達成できれば言うことなしですが、たとえ たっせい達成できなかつたとしても、もくひょう目標に向かってがんばったことのほうが大いせつ切なのはないかと思います。「今度こそはがんばろう！」と思うだけでも人はせいちよう成長することができると思います。あきらめさえしなければ、いつかどりよくみの努力が実る日がくるとおもいます。

やるきを育てるためのヒント

- わりとかんたん簡単にできそうなことからもくひょう目標をたてる。
- もくひょう目標を達成したときのじぶん自分へのごほうびをかんがえる。

れい 例：30分べんきよう勉強したら30分テレビを見るなど。



《2・3月のカウンセラー来校日》（相談時間 9:30～16:30）

2月 18日、25日

3月 4日、11日（曜日はいずれも金曜日です。）

※2月4日は都合により休みになりました。

スクールカウンセラーだより

平成22年
11月号

スクールカウンセラー 北條
直通電話 291-8405

気温がだいぶ低くなって、すっかり秋らしくなってきましたね。寒いときは気持ちもからだもかたくなりがちです。あたたかい飲み物を飲むと、ホッととしてリラックスすることができます。ぜひ、ためしてみてください。



上手な気持ちの伝え方

みなさんは、だれかに何かつたえたいときどうしますか？ 一方的に言いたいことを言ったり、どうせわかってもらえないからとがまんしたりしていませんか？ 一方的に言ったら相手はいやな思いをするかもしれません。がまんしたら自分の中に不満が残ることもあります。相手にいやな思いをさせないで、自分の気持ちを伝えられるといいですね。どんな言い方がいいのか考えてみませんか？

例) 前に貸したマンガ本を返してほしいとき

1. 明日すぐ持って来て！！
2. あのさあ・・・やっぱりいいや。
3. 前に貸したマンガ本、もし読み終わっていたら返してもらってもいいかな？

《11・12・1月のカウンセラー来校日》 (相談時間 9:30～16:30)

11月	5日	12日	19日	26日
12月	3日	10日		
1月	14日	21日	28日	(曜日はいずれも金曜日です。)

スクールカウンセラーだより

平成22年
8月号

スクールカウンセラー 北條
直通電話 291-8405

夏休みが終わって、ふたたびみなさんの元気な声が学校中にひびきわたっています。今年の夏は暑かったですね。まだまだ残暑がきびしいようですが、暑さに負けずパワー全開で過ごしましょう。

ころがあたたかくなる言葉をつかっていますか？

言葉には、相手のころをあたたかくする言葉と、いやな気持ちにさせてしまう言葉があります。テレビの影響なんかもあり、はやりの言葉などもあるようです。しかし、ふだんにげなく使っている言葉の中にも、もしかしたら知らないうちに相手をいやな気持ちにさせている言葉があるかもしれません。

ときには、自分の言葉で相手をいやな気持ちにさせていないかふりかえてみましょう。



あそびに来てください。

カウンセリングルームは金曜日にあいています。そうだとすることがなくても、予約がはいっていないときは自由にあそぶことができます。絵をかいたり、おりがみやぬり絵などをすることができます。ゆったりと休みたいときにもぜひ利用してください。

《9・10・11月のカウンセラー来校日》 (相談時間 9:30~16:30)

9月	10日	17日	24日	
10月	1日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日	26日 (曜日はいずれも金曜日です。)

※9月3日は都合によりお休みになりましたので、ご了承ください。

※保護者のみなさまも、どんなことでも相談できます。相談内容の秘密は守られますので、安心してご利用ください。

スクールカウンセラーだより

平成22年
6月号

スクールカウンセラー 北條
直通電話 291-8405

木々の緑が日に日に濃くなってきましたね。校庭で元気に遊ぶみんなの声が、
カウンセリングルームにも聞こえてきます。天気の良い日は、青い空の下を
自由に走り回ってください。さて今回は、あらためて
カウンセリングの申込の仕方について説明します。



申し込みの方法は？

申し込み方法は4つあります。

1. 直接カウンセラーに申し込む。
2. そうだん申し込み用紙で申し込む。(職員室前とカウンセリングルーム前にあるそうだんBOXのところに用紙があるので、記入例を見て、書いたらそうだんBOXに入れてください。)
3. 担任の先生または担当の教務に申し込む。
4. 直通電話で申し込む。 電話番号 291-8405

どんなことが相談できるの？

- 友達のこと
- 学校や勉強のこと
- 家族のこと

そのほかどんなことでも相談できます。

《6・7・8月のカウンセラー来校日》 (相談時間 9:30~16:30)

6月 18日 25日

7月 9日

8月 27日 (曜日はいずれも金曜日です。)

※7月2日は都合によりお休みになりましたので、ご了承ください。

※保護者のみなさまも、どんなことでも相談できます。相談内容の秘密は守られますので、安心してご利用ください。

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 北條

直通電話 291-8405

みなさん、はじめまして！スクールカウンセラーの『ほうじょう』です。今年度から幸町小学校へ来ることになりました。どうぞよろしくおねがいします。



カウンセリングってなあに？

カウンセリングとは、何か^{こま}困ったことがあったときや、だれに^{そうだん}相談したらいいかわからないときなど、どんなことでもお話することができます。そして、どうしたらいいのかをいっしょに考えていきます。お話の内容は^{ひみつ}秘密にしますので、^{あんしん}安心してお話ください。

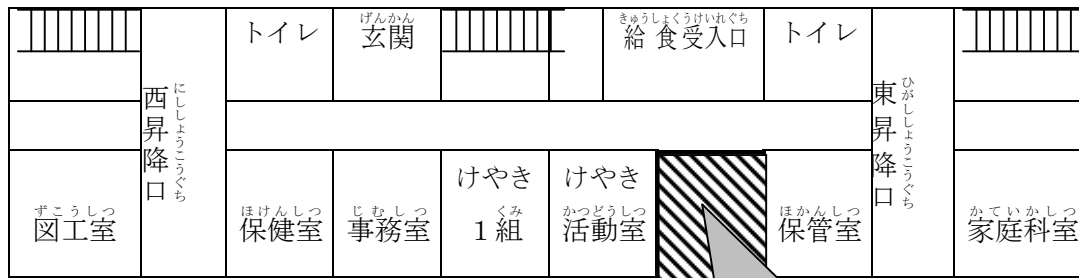
お話できるのはいつ？

カウンセラー^{らいこうび}来校日の休み時間と^{ほうかご}放課後です。^{もう}申し込み方法には3つあります。

1. ^{ちよくせつ}直接カウンセラーに申しこむ。
2. ^{そうだん}そうだん申し込み用紙で申しこむ。申し込み用紙は^{しよくいんしつまえ}職員室前とカウンセリングルーム前にあります。^{きにゆうれい}記入例を見て、書いたら^{ほうかご}そうだん BOX に入れてください。^{よやく}予約ができていますかどうかは、当日の2時間目の休み時間より、^{りょうほう}両方の^{かくにん}そうだん BOX のところで^{かくにん}確認できます。あとは予約した時間に^{ちよくせつ}直接カウンセリングルームに来てください。
3. ^{たんにん}担任の先生または^{たんとく}担当の小野先生に申しこむ。

場所はどこにあるの？

1階のけやき活動室のとなりです。



校舎の1階です。

ここが
カウンセリングルームです。

保護者のみなさまへ

今年度から、カウンセリングルームがオープンしました。ほぼ毎週金曜日に来校しますので、どうぞご利用ください。お子さんに関することならどんなことでも相談できますので、お気軽にいらしてください。相談をする際は、あらかじめ予約をお願いします。予約は、カウンセリングルーム直通電話【Tel 291-8405】をご利用ください。ただし、勤務日しか対応できませんので、お急ぎの方は職員室（担当教務）【幸町小学校：Tel 291-8392】にお申し込みください。また学級担任を通じて申し込むこともできます。

*** 相談した内容の秘密は厳守されますので、どのようなことでも安心してご相談ください。**

《カウンセラー来校日》（相談時間 9：30～16：30）

4月	23日
5月	7日 14日 21日 28日
6月	4日 18日 25日
7月	2日 9日
8月	27日
9月	3日 10日 17日 24日
10月	1日 8日 15日 22日 29日
11月	5日 12日 19日 26日
12月	3日 10日
1月	14日 21日 28日
2月	4日 18日 25日
3月	4日 11日

- * 曜日はいずれも金曜日です。
- * 行事等により変更になることがあります。