

カウンセリンググループ便り

なんだかんだ1ヶ月が
経ちましたが、
どうですか？

2024.05



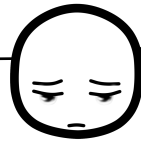
こんなんじゃダメ!
もっともっとちゃんとやらないと!

いつもあいつばかりで
ムカつく!

いつも楽しそうでいいな...

あの子は
いつも点数高い...
自分は頑張ってもできないのに
もう最悪...

なんであの子がほめられてんの?
何もやってないじゃん!



などなど
モヤモヤするよね

あるを ~~ない~~ と思わない

ほとんどの人は、「認められたい」という気持ちを持っているから、「勝ち負け」や「良い悪い」を気にして「できない自分はダメなんだな」と考えちゃうことがあって

でも、この気持ちは、モチベーションにもなるから

「そんなこと気にしたって仕方ない」とか「やるしかないから」

なんてことは、思わなくて大丈夫なんすよね

自分の考えや気持ちにふたをしちゃうと、新たな悩みが発生することもあるんすヨ。

逆に **どんどん考えちゃおっぜい!**

① 自分の気持ちや考えを否定も肯定もしないで
起きた事だけを考える

がんばったのに
テスト出来なかった
みんな出来てるのに...

テストの点数が
思ったほど
取れなかった

~~自分って、ダメだな
気にしたって
仕方ないんだけど...~~

② 何が出来るかを考えてみる

目指す
点数を
下げる



それを決めるのは
私ではない

(個人の自由なので、好きに考えていいっす)
我が道をつきすすむくらいの気持ちでOK

正解は一つじゃない
物事にはいろんな解決法がある



カウンセリングルームの利用について

- 開室日時は下の予定となります。また、カウンセリングルームの外には最新版を掲示しているので、確認してください。
- 原則45分まで利用できます。
- できるだけ授業を取っていない時間に来てください。
先生に授業中の来室許可をもらっていても、その授業は欠席になってしまいます。
- 予約を取ることもできます。予約優先なので、予約すると確実です。
予約方法は、
 - ①直接来室して予約
 - ②電話で予約
048-442-4963 「カウンセリングルームへ」とお伝え下さい。
 - ③メールで予約
sodan@shoyo-h.spec.ed.jp 学年と名前と時間など送ってください。
 - ④予約ボックスで予約（カウンセリングルーム前に設置してある銀色のポストです。）
どれでも大丈夫です。

5月のカウンセリングルームの予定

※ 変わることもあるので、予約するときは確認してください。

開室時間
時間が書いてない日

10:30 - 20:30

スクールカウンセラー(SC)

スクールソーシャルワーカー(SSW) : 月 火 木 11:00 - 16:00

木 12:00 - 18:00

月	火	水	木	金
4/29	30	5/1	2	3
昭和の日	11:30 - 19:30 竹崎	11:30 - 19:30 海老原	SC 海老原 SSW 竹崎	憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日	8:30 - 16:30 竹崎	11:30 - 19:30 海老原	SC 竹崎 海老原	竹崎 海老原
13	14	中間15 考査	中間16 考査	中間17 考査
SSW 海老原 竹崎	11:30 - 19:30 竹崎	11:00 - 19:00 海老原	SC 10:30 - 19:00 海老原 SSW 竹崎	11:00 - 19:00 竹崎
中間20 考査	21	22	23	24
SSW 10:30 - 19:00 竹崎 海老原	SSW 8:30 - 16:30 竹崎	8:30 - 16:30 海老原	SC 竹崎 SSW 海老原	竹崎 海老原
27	28	29	30	31
SSW 海老原 竹崎	11:30 - 19:30 竹崎	11:30 - 19:30 海老原	SC 海老原 SSW 竹崎	海老原 竹崎
6/3	4	5	6	7
SSW 竹崎 海老原	SSW 11:30 - 19:30 竹崎	11:00 - 19:00 海老原	SC 10:30 - 19:00 竹崎 SSW 海老原	8:30 - 16:30 竹崎 海老原

カウンセリング
ルームの
ひとびと

教育相談担当教員 高橋 文栄
 スクールカウンセラー 小牧 陽子
 スクールソーシャルワーカー 松村 奈美
 教育相談員 海老原 知
 教育相談員 竹崎 眞佐子

ここまで見ていただいて、ありがとうございます。
 気が向いたら、カウンセリングルームの様子も、
 のぞきに来てみてください。