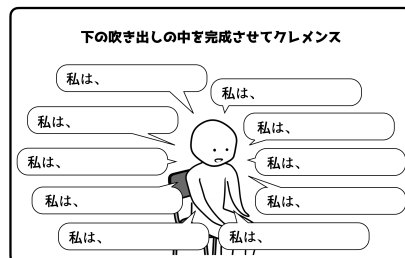


カウンセリングルーム便り 2月 2025

1月のお便りの **これ** 考えてみました？

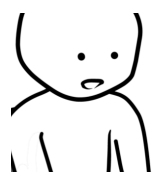


今の自分の状態を確認したあとは、、、

ネガティブな表現になったところだけをいじくりまわしてみましよう！！

「けど」をトッピングしたら ネガティブじゃなくなった件

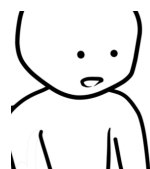
例えば



私は、何をやってもうまくいかない
(ネガティブな考え)

+ けど、

=



私は、何をやってもうまくいかないけど、
いつも自分なりに頑張っている

こんな感じで

ネガティブな表現の語尾に“でも”とか“けど”をつけて、
ネガティブな表現を否定する感じで、続きを考えてみましょう。

多少の強引さも時には必要ですよ。

今の自分のいろんな状態がたくさん見えてきて、自分でマイナスだと感じていた部分、そうじゃないのかもって気がしてきましたよね。よね？ ね？

4月へ向けた心の準備の完成も近いです。

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。

2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 **10:30 - 20:30**

時間が書いてない日

スクールカウンセラー(SC) : 木 11:00 - 16:00
スクールソーシャルワーカー(SSW) : 月 火 木 12:00 - 18:00

月	火	水	木	金
2/3 SSW 竹崎 海老原	4 12:30 - 20:30 竹崎	5 13:00~ SSW 11:30 - 19:30 海老原	6 SSW 竹崎 海老原	7
10 SSW 海老原 竹崎	11 建国記念の日	12 11:30 - 19:30 海老原	13 SC SSW 海老原 竹崎	14
17 SSW 竹崎 海老原	学年末 18 考査 SSW 11:00 - 19:00 竹崎	学年末 19 考査 11:00 - 19:00 海老原	学年末 20 考査 SC SSW 10:30 - 19:00 竹崎 海老原	学年末 21 考査 10:30 - 19:00 竹崎 海老原
24 振替休日	25 SSW 8:30 - 16:30 海老原・竹崎	26 臨時休業	27 臨時休業	28 臨時休業
3/3 臨時休業	4 10:30~ SSW 8:30 - 16:30 海老原・竹崎	5 臨時休業	6 SC SSW 10:30 - 19:00 竹崎 海老原	7 10:30 - 19:00 竹崎 海老原
10 10:30~ SSW 10:30 - 19:00 海老原 竹崎	11 10:30~ SSW 8:30 - 16:30 竹崎	卒業式 12 卒業式 8:30 - 16:30 海老原・竹崎	SC 13 10:30~ SSW 8:30 - 16:30 海老原・竹崎	14 8:30 - 16:30 海老原

お部屋
の
ひと

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

気が向いたら、カウンセリングルームでもいかがですか？

