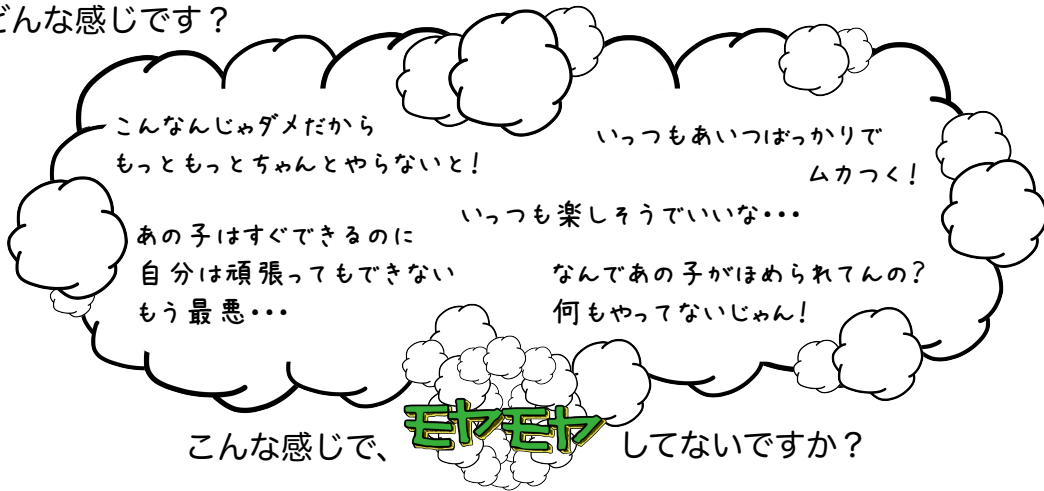


カウンセリングルーム便り 6月 2025

最近、どんな感じですか？



人は“認められたい”生き物なわけで、“勝ち負け”とか“良い悪い”が気になって「自分はダメだ〜」って考えちゃうことがあります。この“認められたい”はモチベーションにもなるんすよね。

で、悩んだときに「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」と、よく言われたり思ったりしますが、どうしたって気にしちゃうことはあるんすよ。

そんなわけで今回は **ある を ない** と思わない がテーマっす。

自分の考えや気持ちにふたをすると、新たな悩みが発生することがあるみたいっすよ。

どうすればいいかというと



と、某ぐるぐるコックも申しているように

- 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
- ② 何ができるかを考えてみる

💡 こんなふうにと考えてみると 何かひらめきがあるかも 💡

例えば、
こんな状況になった時



こんなふうにも思ってみたりしたら

- ▶ 必要とされてないみたい
- ▶ またひとりぼっちだよ
- ▶ ぜったい嫌われたよ

起きたことだけを考えてみると

- ▶ 会話の話題とかテンポが
- ▶ 合ってなかっただけ

解決方法がひらめく……かも

- ★ そういう時期なのだ
- ★ あの子とは普通に話せてる
- ★ 話せるタイミングで入ってみる

(個人の自由なので、お好きなようにどうぞ)
我が道をつきすすむくらいの気持ちでOK

カウンセリングルームの利用について

- ・開室日時は下のようになっています。
変更などを反映した最新版はカウンセリングルームの外に掲示してあります。
- ・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。
①と②、どちらでも大丈夫です。

開室時間日時(時間の書いていない日)
月 水 木 金
11:00 - 19:00
相談員もこの日時でいます

6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。

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 木 12:00 - 18:00

月	火	水	木	金
6/2	3	4	三者5面談	三者6面談
SSW	閉室		SC SSW 10:30-16:30 9:00 - 17:00	SC 9:00 - 17:00
三者9面談	10	11	12	13
SC SSW 10:30-16:30 9:00 - 17:00	閉室		SC SSW	
16	17	18	19	20
SSW	閉室		SC SSW	
23	24	25	26	27
SSW	閉室		SC SSW	
30	期末7/1 考査	期末2 考査	期末3 考査	期末4 考査
SSW	閉室		SC SSW	
7	8	9	10	11
SSW	閉室		SC SSW	9:00 - 17:00

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

気が向いたらどうぞー

