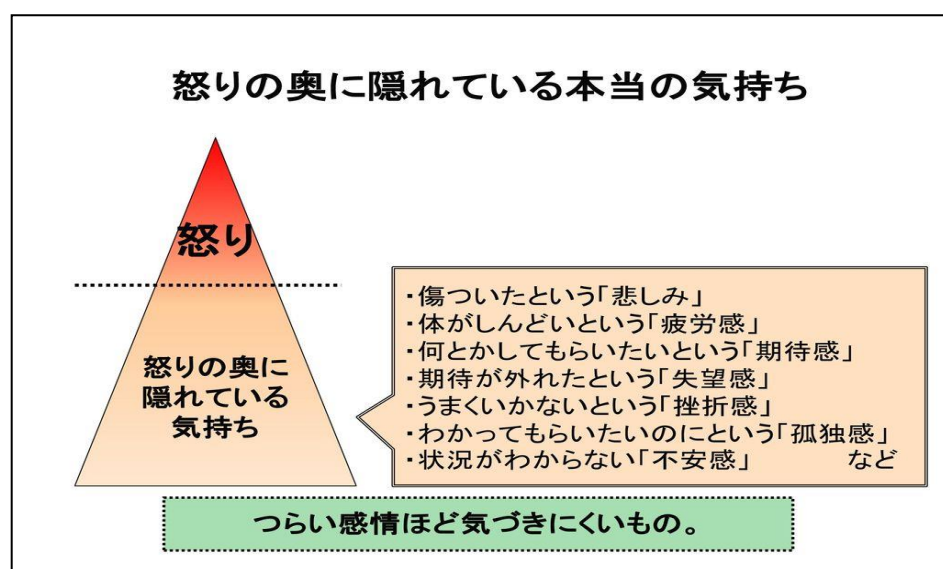


今年の夏は、とても暑い夏でしたが、急に気温が下がりましたね。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？また、気温の急激な変化の中、体調を悪くしていませんか？

緊急事態宣言が発令されていた中での夏休みでしたので、いろんなことを我慢しながら生活していたのではないかなと思います。一日も早く、コロナの感染が収束するといいですね。その日は必ず来ますから、その日まで、マスク、消毒、ソーシャルディスタンスなど、できることを心がけていきましょう。

今日は、「自分の気持ちに聴く」ということを考えてみたいと思います。なんかイライラする、怒りっぽくなっているとき、そのまま怒りを周りにぶつけると、人間関係がうまくいきません。実は、そのイライラや怒りの中には、「本当のきもち」が隠されていたりします。その気持ちに丁寧に耳を傾けてみましょう。そして、周りの大人や友達に、その気持ちを伝えるように心がけてみてください。そうすることで、今よりも、お互いに分かりあうことができるようになると思います。



スクールカウンセラーの勤務日

9月13日(月)、9月21日(火)
9月28日(火)、10月5日(火)
10月12日(火)、10月18日(月)
10月26日(火)

スクールカウンセラーは、保護者や生徒の皆さんのお話を聴くために、学校にいます。お話にいらしてみませんか？

スクールカウンセラー 予約の方法



スクールカウンセラーの予約表が職員室にあります。保護者の方も、生徒も、予約を取りたい方は、担任の先生に、「スクールカウンセラーと予約をとりたい」とお伝えください。担任の先生は、予約表のあいている時間に自由に書き込んでいただけたらと思います。よろしくお願いします。