



なごみだより

みなさん、こんにちは。2月になり少しずつ春に向かって梅の花のつぼみも膨らみ始めました。みなさんの心と体のバランスはいかがでしょう。なごみルームでは、みなさんが安心した生活が送れるように寄り添い、サポートしていきます。悩みや不安があるときはひとりで抱えずに、相談をしてくださいね。ちょっとおしゃべりがしたいなと思うときも是非利用してください。お待ちしております。

火・水・金曜日・・・心の教室相談員 岩澤

木曜日・・・スクールカウンセラー 江波戸

なごみルーム2月の予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 岩澤	5 岩澤	6 岩澤・江波戸	7	8	9
10	11	12 岩澤	13 江波戸	14 岩澤	15	16
17	18 岩澤	19 岩澤	20 岩澤	21	22	23
24	25 岩澤	26 岩澤	27	28 岩澤		
なごみルームの前にも今月の相談日の予定を掲示してあります						

相談したいときは…保健室の小関先生や担任の先生、教頭先生、その他の先生、誰にでもよいので「相談員、またはスクールカウンセラーと相談がしたい。」と希望を言って予約を入れてもらいましょう。私たちに直接「今日、相談がしたい。」と伝えるのも良いです。

保護者の皆様へ

相談室では保護者の皆様のお子様に関する心配なこと、不安なことに対するご相談も受け付けております。面談を御希望の方は、学級担任、養護教諭、教頭通じてお申し込みください。

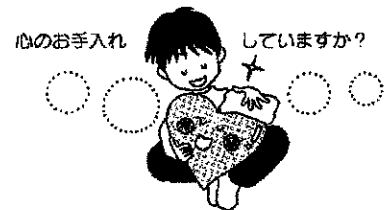
ちょっとブレイク☺…

最近、学校でふと癒されることがあります。それは廊下に飾られている水墨画の絵です。みなさんは気づいていましたか？水墨で描かれた素敵な世界を見ると心が落ち着きます。生徒のみなさんの書道や美術作品も素晴らしい作品ばかりでいつもエネルギーをもらっています。ありがとうございます。

さて、みなさんは悩みを抱えたときいつもどうしていますか。お友達や家族、または校内の大人に相談することはできているでしょうか。相談することは内容によってはとても勇気が必要ときもあります。また、大切な人に心配をかけたくないと誰にも話せず自分だけで抱えて我慢してしまうことはありませんか…。

相談をすると・・・

- ・自分を大切にすることにつながる。
- ・話すことで心の整理整頓が出来て、気持ちが和らぐ。
- ・問題はすぐには変わらなくても、状況を知ってもらえるだけでも安心が得られる。
- ・自分の考え方のパターンに気づいたり、視野が広がり成長につながる。



傷ついた心はそのままにせず、信頼できる身近な人に相談をしてください。話すのが苦手な人は紙に書いてきても良いです。一人で我慢しないでくださいね。私たちはみなさんの力になり、寄り添い丁寧に聴いていきます。秘密も守ります。

スクールカウンセラー 江波戸絹代