



塚口中学校

カウンセリングルーム便り

10月号



すっかり秋らしくなりました。日中はまだ暑い時もありますが、朝晩と日中の温度差が大きくなり、体調を崩しやすいのもこの時期です。気を付けてくださいね。

自分の気持ち・思うことを「ことば」で伝えてみよう

さて、みなさんは普段、自分の気持ちを「ことば」で伝えることをしていますか？「めっちゃうれしい」「かなしい」「幸せ」「ショック」などなど・・・何気なくしゃべる中にも、自分の気持ちを伝える場面はたくさんあると思います。そして、その表現する「ことば」もいろいろですね。

自分の気持ちを「ことば」にすることが得意な人もいれば、難しいと感じる人もいるかもしれません。ただ、自分の気持ちは、自分にしかわからないことなので、それをうまく「ことば」で伝えることは、やはり大切なことだと思います。

また、今は携帯やインターネットが普及して「メール」することが当たり前の中ですが、本当に大切なことは「直接」相手に伝える方が、より理解してもらえるかもしれませんね！

カウンセリングルームでも、気持ちを「ことば」にする練習ができますよ！



●カウンセリングルームのお知らせ●

10月 1、 15、 22 日

11月 5、 12、 26 日

火曜日 10：00～16：45



* ゆっくり話を聴くため、予約が優先です。身近な先生・スクールカウンセラーに言ってください。

* 秘密は厳守します。

* 保護者の方のご相談もお受けしています。どうぞお気軽にご相談ください。
(学校にご連絡いただければ予約をお取りします)

* カウンセリングルームの場所は1階・真島学級のとなりです。

塚口中学校 スクールカウンセラー 野村 美生