



相談室だより



No.01/2025年5月

スクールカウンセラー
廣岡 里枝

海神中学校のみなさん、はじめまして。今年度、スクールカウンセラーとしてみなさんとお会いすることになりました廣岡と申します。1年間、よろしくお願いします。

新学期がはじまってしばらく経ちました。新しいクラスや学年には慣れましたか？特に”はじめて”が多かった人は、自分で思っている以上に、こころやからだが疲れているかもしれません。そんなときに役立つセルフケアの方法をいくつか知っておくことは、とても大事なことです。相談室だよりを通して”セルフケア”など、ちょっと役立つこころの豆知識をご紹介しますので、参考にしてみてくださいね。

中学生は、たくさん迷い、たくさん悩む時期です。どうしたらいいのか困ったときは一人で抱え込まず、ぜひ相談室にお話をしにきてください。一緒に考えていきましょう。また、保護者のみなさんからのご相談も受け付けております。ぜひ、ご利用ください。

こころの豆知識 セルフケア編

.....

◆ ジャーナリングー 今の気持ちを紙に書いてみる



なんだか分からないけど、モヤモヤする。そんなときは「紙」に書いてみましょう。文章や思い浮かんだ言葉、イラスト。なぐり書きでもOK。実際に手を動かすことが大事です。書くことで客観的になったり、気持ちが落ち着く効果があるといわれています。人に見せる必要はありません。深く考えず自由に書いてみることで、スッキリするかもしれませんよ。

● 予約の取り方

相談室での相談は**予約制**です。

※相談室は昇降口から入って左手、図書室手前の右角です

相談をご希望のかたは

- 相談室に直接きて予約をとる(休み時間)
- 担任の先生に伝える
- 電話で予約する

海神中学校(代表) ☎ 047 - 431 - 3074



● 開室日時

水曜日

3時間目～ 放課後16時半

5月

7日、14日、21日、28日

6月

4日、11日、25日

7月

2日、9日

