



# ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室 令和3年5月号

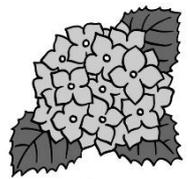
新緑の爽やかな季節になりました。1年生のみなさん、中学に慣れて生活のリズムが出来ましたか？2年生・3年生のみなさんは、新しいクラスに慣れましたか？先生や友だちと挨拶を交わしたり、話すことが出来ていますか？新年度の始まりは誰でも緊張します。新しいことへの期待と、慣れない日常に、知らず知らずのうちに疲れが溜まりやすくなります。そう言えば、溜息がたくさん出るようになったな・・・とか、声を出して笑っていないな・・・など、重苦しい気分を感じたら、相談室に来てみませんか？

少しお喋りすることで気持ちが楽になるかもしれません。まずは気軽に「先生あのね・・・」から始めてみましょう。

☆スクールカウンセラー来校日 5月11日(火)・25日(火)

面談をご希望の方はご連絡ください。

昨年度と同じ 生方 千穂香先生です。



## 「相談室」の使い方・・・

- ① 入口のカードが「OPEN」の時はドアをノックして中へどうぞ。
- ② 入口に「相談中」の青いカードがあるときは入れません。時間をおいてまた来ましょう！
- ③ 誰かの声がするけど「OPEN」の緑のカードの時は、他の友達がいても入室できます。一緒に話しましょう！
- ④ 誰とも会いたくないな・・・という時は直接先生に話しかけてくれるか、希望の日時を「ほほえみポスト」にいれましょう。毎日朝確認しています。クラスと名前を忘れずに！！
- ⑤ 相談室は 月曜日～金曜日・10:00～15:30 開室しています。直接電話で話したい時は 521-2663 にかけてみましょう。
- ⑥ 授業や清掃・部活動の時間は原則として活用できません。

## 「相談室での過ごし方」・・・

- ☆ 先生と向かい合って話をすることもあります。
  - ☆ 塗り絵やお絵かきをしながらの雑談もできます。
  - ☆ 折り紙を折ったり、何かを作りながら話ができます。
  - ☆ 相談室の本を読んで静かに過ごすこともできます。
  - ☆ 気持ちが疲れてしまった時は、ゆったりと回復する時間に使います。
  - ☆ 友だちとのトラブルなどで気持ちをリセットしたい時に利用します。
  - ☆ いろいろな使い方があります。
- ♪来室したことのないみなさん！一度顔を見せにきてくださいね (^-^)

