

さわやか相談室だより

令和3年9月2日

川口市立芝中学校

さわやか相談室

直通 ☎ 048(265)3378

保護者・生徒のみなさん

夏休みをどのように過ごしましたか？

今日からスタートする2学期、心と身体の

バランスを上手に保ちながら、学校生活を楽しく過ごしたいですね。

2学期は、様々なことにチャレンジできる『時』です。

これまでに身につけてきた『力』⇒『学力・体力・人間関係』をさらにランクアップするチャンス。

気持ちの切り替えを早めにして、2学期の活動に臨むように心がけましょう。

まだまだ暑い日が続きそうです。睡眠不足や天候の変化で体調を崩すことのないように十分注意しましょう。

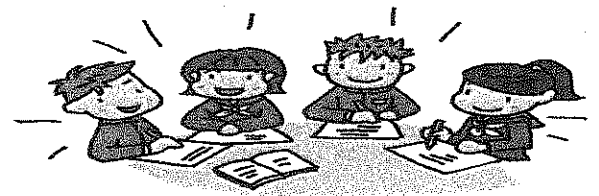
悩みや心配になることがある人は、早めに先生方や相談室に相談してください。

二学期 スタート

生活を見直してみませんか？

早ね 早起き

- 1、規則正しい生活ができていますか？
- 2、学習に集中できていますか？
- 3、部活動には一生懸命に取り組んでいますか？
- 4、友達との関係はうまくいっていますか？
- 5、家族と会話をしていますか？



☆体調が良好でないと、気持ちが落ち込んだり、やる気が起きなかったりします。

気付かないうちに周りの人を傷つけてしまっているかもしれません。

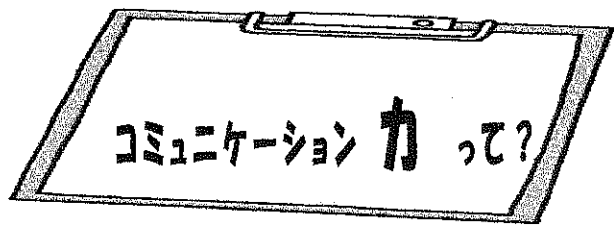
まずは元気にあいさつをする。

また「ありがとう」や「ごめんなさい」を

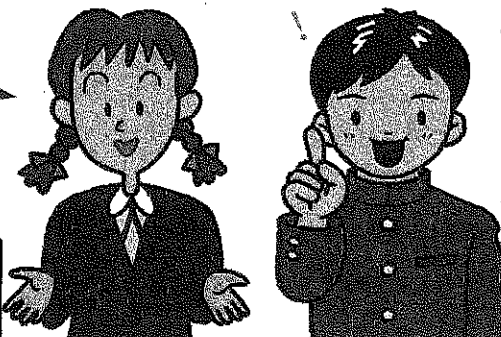
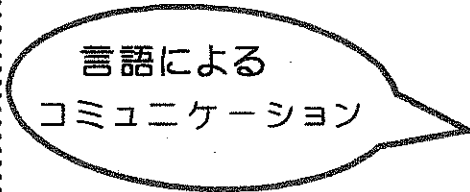
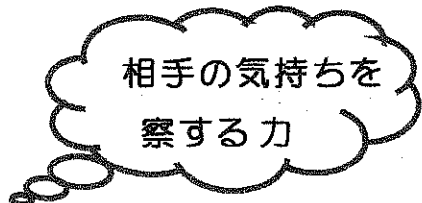
素直な気持ちで言えるよう心がけてみましょう。

きっと相手も笑顔で返事をしてくれることでしょう。





情報伝達・考えや気持ちを伝え合うこと



お互いの感情を理解し合う
言葉の意味を理解し合う

相手の表情	} よく見る
眼の動き	
沈黙	} 感じる
場の空気	

相手の気持ちを尊重して、不快感を与えないタイミングや表現で、上手に会話のキャッチボールをしたいですね。

相談室利用方法

♪ **開室日時** 月曜日～金曜日 8:30～15:30

学校行事、出張等で変更になる場合がありますので、事前に確認をお願いします。

♪ **相談方法**

- ①来室相談 直接 相談室までお越ください。
- ②電話相談 048(265)3378

♪ **スクールカウンセラー来校日**

2 学期 来校 予定日		
9月	7日	21日
10月	5日	19日
11月	2日	16日
12月	7日	21日

