

スクールカウンセラーだよ!



令和2年10月
館林第二中学校
スクールカウンセラー
佐伯 幸子



館林二中の皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの佐伯です。

過ごしやすい季節になりました。勉強するにもスポーツをするにも良い時期ですね。まだまだ、新型コロナウイルスの感染には気を付けなければなりません、行事や学校での活動は、自分を成長させるよい機会です。どんなことにも積極的に取り組んでみましょう。また、苦手であきらめていることや本当はできるといいなあと思っていることはありませんか？ぜひこの秋は、自分の苦手を克服して自分を信じ、ますます自分を好きになってください。



～じぶんとのお付き合い方～



ストレスマネジメント

緊張したり、心配なことがあったりすると、お腹や頭が痛くなることはありませんか？嫌な気分がストレスとなりお腹や頭が痛くなるようです。できれば緊張や心配する場面は避けたいところですが、それは難しいですね。大切なのはそういう困った様子になった時、「自分でどう行動するか」ということをわかっておくことだと思います。まずは、「自分にはこんなところがある」ということをわかっておくこと、そして、*事前にできることは何か？*その場でできる事は何か？など考えてみましょう。行動のヒントになります。そして、自分とのつきあい方を考えておくことが大切です。

スクールカウンセラーが 学校に来る日(10月)

10月7日 14日 21日

〈勤務時間〉

水曜日10:00～16:45です

〈相談方法〉

担任の先生、保健の先生、相談員の先生に
お願いしてください。

(先生が時間の調整をしてくれます。)

予約が入ってなければ誰でもお話しできます。



保護者の皆様へ

2学期が始まったと思ったらもう10月です。朝晩は随分涼しく感じます。秋は学習に最も適した気候でもあります。心配なことはまだまだありますが日中、一生懸命勉強したり、思い切り体をうごかしたら、疲れを明日に持ち越さないことが大切です。規則正しい生活習慣や生活リズムを心がけ、睡眠など体調の管理には十分気をつけてほしいと思います。2学期もお子さんのことで気になることがありましたらお気軽にご連絡ください。秘密は守られます。

館林第二中学校 ☎72-4074