

# ほっと

～館林市立多々良中学校相談だよ～

No.5 令和2年 9月 1日

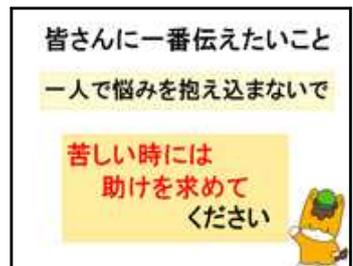


## ～出せていますか？SOS～

みなさんは、何か困ったことや悩んだ時、どんなふう乗り越えていますか。まずは、自分でなんとか頑張ってみるという人も多いかと思います。

でも、頑張ってもうまくいかなかったり、気持ちがすっきりしなかったりした時にはどうしたらよいでしょうか。

一学期に学校でも、「SOSの出し方」について話をしました。なかなか自分で解決できない時には、周りの力を借りるということも大切な対処法の一つです。周りの友だちに話したり、大人に話したりすることも大切です。また生徒のみなさんは、毎月実施している「学校生活アンケート」などに記入する方法もあります。困ったり悩んだりした時には、自分一人で抱え込まず、上手にSOSを出してください。



少し長い二学期ですが、自分を大切にしながら充実した毎日を過ごしてほしいと思います。

### ★9・10月の大澤スクールカウンセラーの日程

○ 9/10・17・24

○ 10/8・15・22



面談では、話を聴いて一緒に今の困り感について考えていきます。話すことで、自分の気持ちに気づいたり、対処の方法を見つけたりすることができたりします。できないこと探しや指導をする時間ではありませんので、ぜひお気軽にご相談ください。



<予約>

○72-4483

(ほっとルーム直通)

または

○72-4025

(多々良中学校)



