

相談室だより



スクールカウンセラー 中島 彩
心の教室相談員 小林 由美子

みなさん、こんにちは。

3年生は今一番大変な時期ですね。受験は緊張したりストレスになったりすることもあります。焦らず自分の力を出し切りましょう。

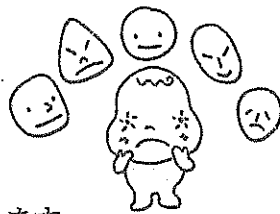
1、2年生は、予餞会に向けて学年一丸となって取り組んでいると思います。

さてこの時期になるといろいろな悩みも出てきます。ひとりで悩むことも大事ですが、誰かに聞いてもらうことも大事です。

「いい人でなくてもいい」

元気がでる魔法の口ぐせ 中井俊巳：文 藪内玲子：絵

えっ？
人間関係に悩んでる？



まわりの人は、
あなたに都合のいい期待を持ちます。
その期待があなたの重荷になっていませんか？
人の評価が気になって疲れていませんか？

まわりの人の期待どおりの
「いい人でなくてもいい」のです。
まわりの人にとって都合の

「いい人でなくてもいい」のです。

いい人をやめると気がラクになります。
そして、もっともっと伸び伸びあなたらしく
生きられます。

たとえ、まわりの人が認めてくれなくても、
あなたのよさを認めてくれる人は必ずいます。

すべての人にとって、
「いい人でなくてもいい」のです。

月	火	水	木	金
				① 小 林
④ 小 林	⑤ 中 島	⑥ 小 林	7	⑧ 小 林
11	⑫ 小 林	⑬ 小 林	14	⑮ 小 林
⑱ 小 林	19	⑳ 小 林	21	㉒ 小 林
25	⑳ 小 林	㉑ 小 林	28	

・・・相談室の利用の仕方・・・

- ◎ 相談室は、○のついた日に開室しています。
昼休みと放課後は自由に利用できます。
- ◎ 保護者の方もお気軽にご相談下さい。学校に
いらした折りに、ご予約下さっても結構です。
- ◎ 相談員は、守秘義務がありますので安心して
電話：04 7182 5191(学校電話) →中島・小林まで
中島 火曜日 (10:00~16:00)
小林 月、水、金曜日 (12:00~16:30)
(9:00~13:30) 但し午前の時

