



スクールカウンセラーだよ



令和5年7月

よし、がんばるぞ！

ネガティブな気持ちも大切！

テストや部活などで前よりも良い点数を取りたい、上手になりたい、と頑張っている人も多いのではないのでしょうか。

おちこめるくらい必死に頑張った！そんなふうに自分を認めてみましょう。くやしさ、かなしさ、がっかりした気持ちがあることで「嬉しい」という気持ちもより強く輝いて感じることもできるのです。

うまくいかなかった・・・



一歩、また一歩・・・



努力はむくわれる！そうあってほしいですが、残念ながら思うような結果にならないことがあることを私たちはたくさん経験します。

よし、またがんばろう！そう思えるようになったら目標を立て直しましょう。ポイントは「無理なく達成できる目標」を立てることです。どんなに小さなことでも「できた！」と思えることが自信になります。

どう付き合っていく？

またがんばろう！そう思えないくらいがっかりすることもあります。そんなとき、どうしていますか？

スクールカウンセリングはあなたの「自信をつけたい！」気持ちを応援しています。あなたの来室をお待ちしています。

理由はいりません！！

相談室に来る理由は「なんとなく」でも大丈夫です。もやもや・くよくよ・いらいらで困っていたらスクールカウンセリングに来てください。どうすれば良いか一緒に考えましょう。

相談できること(例)

- 人間関係(友人・家族・先生)
- 自分のこと(性格、ストレス、健康、恋愛)
- 学習(成績、進路、やる気スイッチ探し) 他(心理学について)など

予約の方法

- 先生かお家の方をお願いしてください。
- ・担任の先生をお願いする。
- ・保健室の先生をお願いする。
- ・スクールカウンセラーに直接伝える。
- ・お家の方をお願いして予約してもらう。



毎週 月曜日
にお待ちしています

趣味はテニスと化石発掘です。きのこ探しや便利な文房具探しをするのも好きです。「MIX」「弱虫ペダル」「王様ランキング」「かぐや様は告らせたい」「鬼滅の刃」「このすば」「転スラ」「呪術廻戦」、「ハイキュー」などなどアニメも大好きです。おススメがあったら教えてください。あなたの来室をお待ちしています。