



# 相談室便り 1月号

平成27年1月

開進第三中学校 相談室

スクールカウンセラー 小林 総子

心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9 10:00~17:00 スクールカウンセラー ふれあい
12 成人の日	13	14 12:00~16:00 ふれあい	15	16 10:00~17:00 スクールカウンセラー
19 12:00~16:00 ふれあい	20	21 12:00~16:00 ふれあい	22	23 10:00~17:00 スクールカウンセラー ふれあい
26 12:00~16:00 ふれあい	27	28 12:00~16:00 ふれあい	29	30



あけましておめでとうございます。

冬休み、皆さんはどのように過ごしましたか？

1月は「睦月」とも言い、元々は親族が集まり仲睦まじく宴をする月だからという説もあります。このように、いつもよりお家の人と過ごす時間が多かったのではないのでしょうか。

家族でも友だちでも、一緒に居る時間が長くなると、互いの欠点が見えてくることがありますね。

そんな時、皆さんはどう対処していますか？

ついカッとしたり相手を否定しがちですが、例えば「ああ、そうなんだ…そんな考え方もあるんだ」と一旦受け止めて、何でそのような言動になったのか、

相手の気持ちも考えてみると、今までの関係が違ったものになるかもしれません。

もちろん自分の気持ちを押し殺すということではないですよ～☆

その上で自分の気持ちを伝えることも、とても大切です。

でもそれは大人でも大変難しいことです。

どうしたら自分の気持ちを上手く話せるのか、そんなことも相談に乗っていますので、気軽に利用してくださいね。



今年も開三中で皆さんの『心のよりどころ』になる相談室を目指していきます。宜しくお願いします。

1月20日は大寒、一番寒い時期です。体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

**保護者の皆様へのお知らせ**：今年度より相談室用の携帯電話が区から支給されました。

どちらの相談員も、上記の相談時間中に保護者の方からの来室予約、電話での相談をお受けします。

番号 080-9975-7203 (面談中は出られない場合もあります)

引き続き職員室(副校長)、保健室を通じてのお申し込みも受け付けています。

※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください。

