



相談室便り 6月号

平成 28年6月

開進第三中学校 相談室
スクールカウンセラー 内藤 美菜子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
		1 10:00~15:00 ふれあい	2	3 10:00~17:00 スクールカウンセラー
6	7 10:00~16:00 ふれあい	8 10:00~15:00 ふれあい	9	10 10:00~17:00 スクールカウンセラー &ふれあい
13	14 10:00~16:00 ふれあい	15 10:00~15:00 ふれあい	16	17 10:00~17:00 スクールカウンセラー
20 10:00~17:00 スクールカウンセラー	21 10:00~16:00 ふれあい	★ 定期考査 ★ ファイト^^!		24
27	28 10:00~16:00 ふれあい	29 10:00~15:00 ふれあい	30	



相談室では5/13、20に1年生との全員面談を行ないました。どのグループも礼儀正しくあいさつして相談室に入ってきてくれて、さすが中学生！と感心しました。短い時間でしたが、みなさん一人一人の顔を見てお話することができてうれしかったです。これをきっかけにぜひ相談室を利用してみて下さい。生徒のみなさんの利用方法の復習です☆

- 利用できる時間：昼休み、放課後（帰りの会・清掃終了後～下校時刻まで）
 - 1：1での相談の予約方法（空いていれば当日予約もできます）
開室日に相談室に行く / 担任の先生に言う / 保健室で言う
- *予約が入っている枠は廊下のカレンダーに表示します。
予約のない昼休み・放課後はオープンルームです（話したいことがなくてもどうぞ）。

さて、6月は定期考査がありますね。1年生にとっては初めての経験ですし、不安に思っている人もいると思います。試験が近づいてくるとどうしても焦ってしまうものです。ところで、この“コップ半分の水”を見たとき、みなさんはどんなことを思いますか??



A: もう半分しかない… B: まだ半分ある! どちらだったでしょうか?

同じ状態でも、捉え方・考え方によって人の気持ちやその後の行動は変わってきます。「もう2日しかない」と捉えると、「どうせやっても無理だー」と、やる気も起きなくなりますが、「まだ2日ある」と捉えれば、「やれるだけのことをやろう」と、少し前向きに勉強できそうです。ネガティブな気持ちばかりになってしまうとき、物事の捉え方を少し変えてみるができるといいですね。一人ではかたよった考えになりがちなので、誰かに話してみるのもオススメです。

保護者の皆様へのお知らせ：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。（※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）。
直通電話：080-9975-7203 職員室（副校長）、保健室を通してのお申し込みも受け付けています。

