

そうだんしつだより 相談室便り

れいわ ねんど がつごう
令和4年度5月号



まつどしりつだいいちちゅうがっこう
松戸市立第一中学校みらい分校

れんきゅう こうがいがくしゅう すこ
連休があけ校外学習ももう少しですね。

こんげつごう そうだんしつ
今月号の相談室だよりでは、<気持ちについて>取りあげてみました。

こころよい きもち (プラスの気持ち) をあらわす言葉

たの うれしい わくわくする あんしん できる じゅうじつ 満ちた ほっとした 満足した した 親しい じしん 自信のある

いや きもち (マイナスの気持ち) をあらわす言葉

イライラした しんぱい 自信のない はずかしい おちつかない 傷ついた 悲しい 怒った おちこんだ

いま じぶんはどんな気持ちでいるのでしょうか。自分の中のいろいろな気持ちに気がついてあげられると、つらい

気持ちのときにも、少し気持ちが楽になっていきます。また、自分の気持ちを伝えたり、ストレス解消法を考え

たり、自分がどんなときに、どんな気持ちになりやすいかを知るきっかけにもなります。

そうだんしつりよう あんない
相談室利用のご案内・・・ 日常生活の中で私たちには様々な出来事が起こります。何か心配事があ

ったら、一人で抱え込まず、気軽に来てもらえると嬉しいです。

<相談の申し込み方> ・直接カウンセラーに申し込む ・先生に申し込む

<相談できる時間> 授業の前の4時から。緊急時などは授業中も可能。

<相談の場所> 相談室みらいルーム 047-366-1223 (~6:55まで)

<在室日> 5月12日木曜 5月26日木曜 6月2日木曜 6月16日木曜