

そうだんしつだより 相談室便り

れいわ ねんど 6 月号
令和4年度6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



あたら しがくねん はじ かげつ
新しい学年が始まり2ヶ月がたちました。自分の居場所は見つかりそうですか？

こんげつごう
今月号の相談室便りでは、＜考えと気持ちについて＞取り上げてみました。

した か かけている ことば のうち うえ だん のものは かんが え (頭の中で思うこと)、した だん きもち (からだぜんたい かん 感じるもの) です。

かんが 考え：クラスについていけるかな。だめだ。(うし おむき) 後ろ向き

かんが 考え：少しずつやればいい。(まえおむき) 前向き



きもち 気持ち：不安 落ち込み

きもち 気持ち：ほっとした 落ちついた

かんが 考えと きもち はつながっていて、おなじ できごと があっても、うし おむき の かんが え をすると 不安 になったりします。

ふあん 不安や 落ち込み 等を和らげることができそうな まえおむき の かんが え を探してみましょう。

そうだんしつりよう 相談室利用のご案内

わたしたち にちじょうせいかつ いろいろな ことが起きます。なに しんぱいごと があったら、ひとり かが 一人で抱え込まず、きがる そうだんしつ 気軽に相談室に来てください。

＜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 (電話は～6:55まで)

＜在室日＞ 6月2日木曜 6月16日木曜 7月7日木曜 7月14日木曜

