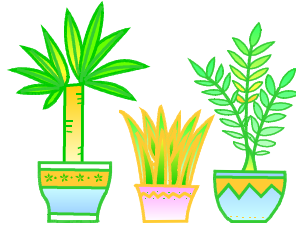


相談室から お届けします



令和3年6月25日

市立札幌清田高等学校
総務部教育相談担当 発行

こんにちは。清田高校相談室からお届けします「相談室だより」です。

7月のスクールカウンセラー来校日をお伝えします。※6月の来校日に6月30日(水)を追加します。

7月スクールカウンセラー来校日

6月30日(水)※ 7月7日(水) 7月14日(水) 7月21日(水)

【予約方法】

保健室や担任の先生などに「SCの予約をしたい」と伝えてください。日程を調整します。

予約するときに、相談内容について聞かれることはありません。

時間は、授業中、昼休み、放課後の時間帯があり、授業中は特別欠席となるため、その時間は欠席になりません。

カウンセリングは、生徒だけではなく、保護者の方にもご案内しています。

お電話でのご予約もできますので、保健室や担任の先生まで、是非お気軽にお問い合わせください。

今月のコラム

いつまでも悩んだり、引きずってしまったときの、気持ちの切りかえ方のヒントを**3つ**紹介します。



行動を変えてみる

行動を変えると気持ちが自然と
ついてくることがあります
本当に簡単なことでいいんです

上を向いて歩いてみたり
背筋を伸ばしてリズムカルに歩いたり
するんです

昨日までの自分と何か
変わりますよ～



考え方を変えてみる

自分のネガティブな言葉を
修正してみるんです

「また失敗するに決まってる...」

⇒

「失敗してもそこから学べる」

「次の成功につながるかもしれない」



自分を認めてみる

気持ちは自然とわいてくるもの
そんな気持ちを
否定しないで認めると

「もういやだ」「すごく悲しい」⇒
「そうなんだね」「しかたないよね」

いつのまにか
ポジティブな気持ちがわいてくる
こともあります お試しください

