



スクールカウンセラー

S C だより No.2

2018年5月31日

南牧中学校

スクールカウンセラー

北 川

木々の緑が深まりホトトギスの声が聞かれる季節となりました。皆さんいかがお過ごしですか。新学期が始まって2カ月、1年生や2年生の皆さんとは相談室でお話する機会を持つことができました。本日は3年生の皆さんとの面談を予定しています。短かい時間ですが、どんなストレス解消法や趣味を持っているのか聞かせて頂いています。

私が最近ハマっている趣味は庭の草取りです。鳥たちのさえずりを聞きながら、雑草のたくましさや虫たちの活動力にびっくりしながら、地道な作業を黙々としています。30分もすれば、とてもよい気分転換になります。

趣味の世界・いろいろ

- ◎ 屋内でできる趣味 / 屋外でする趣味
- ◎ 1年中できる趣味 / 季節限定の趣味
- ◎ 一人でできる趣味 / 仲間と一緒にする趣味
- ◎ 手先を使う趣味 / 全身を使う趣味 / 頭を使う趣味
- ◎ 事前準備が必要な趣味 / 何もなくても始められる趣味



あなたの趣味はどの組み合わせに当てはまりますか？そしてまだ体験したことのない組み合わせのものを開拓してみましょう。お金をかけなくてもできることはあります。趣味を1つ増やしただけで、日常生活はグンと楽しくなることでしょう。

スクールカウンセラーはあなたの気持ちの整理をお手伝いします。「話がまとまらないから相談に行けない」と考えている人がいたら、それは誤解です。「よくわからないけどイライラする。」などの取り留めの無い話をするのが、気持ちの整理への第1歩です。相談室を「なんやかんやと話してる内に気が楽になった。」と言えるような場所にしたいと思っています。

スクールカウンセラー相談日

7月12日（木）

9月13日（木）

10月11日（木）

11月15日（木）

（各日 10時～16時45分）

※ 保護者の方もぜひこの場をご利用ください。

※ 予約制となります。

ご希望の日時を学校の先生にお伝えください。

