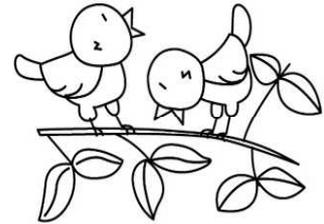


カウンセリング・ルーム  
だより



## 入学 進級 おめでとうございます

新しい学校・新しい学年での生活が始まりましたね。今年度は新型コロナウイルス感染症の流行のために、みんなと顔を合わせる日が遅れてしまいましたが、クラスや学年のみんなと会った印象はいかがでしたか？

家庭での自粛生活が長く、学校生活のスタートが遅くなり、今までにない経験をしましたね。とんでもないマイナスの経験にも思えますが、皆さんが経験することで無駄なことはありません。

今回の経験で、「自分自身のことが前よりわかった」「友達や先生方と会って話すことのよさがわかった」「一人の過ごし方を考えた」など様々な思いがあったことでしょう。

今回の経験を是非生かして、新しい生活を楽しく、充実したものにしてください。

自分の心を幸せにするヒント ～イライラした時には～

簡単にできることに集中してみましょう（単純な作業で勝敗の無いもの～そして好きなこと～ゲームはイライラするかも・・・）



「よろしく おねがい します」

今年度、スクール・カウンセラーとしてお世話になります 大橋 るい子 です。

生徒の皆さんや先生方、保護者の皆様とたくさんお話したいと思います。心の中の”もやもや”や”ひっかかり”や”イライラ”も軽いうちに手当すると回復もはやいです。気楽にそうだんに来てください。お待ちしております。

