



かけはし



令和3年6月1日発行

困ったら、誰かに相談してみよう

1学期がスタートして2か月が過ぎました。皆さんも緊張がとけて、そろそろ疲れが出てくる頃ですね。最近、何となくやる気が出ない、疲れやすい、イライラする・・・などと感じたことはありませんか。日常生活、良いことばかりではありませんよね。

そんな時は誰かに相談すると気持ちが落ち着いてきます。相手にうまく気持ちを伝えようとすることで自分の心の中を整理することができて、自分で解決方法が見つかるかもしれません。一人で悩まないでください。

あなたには気軽に相談できる人がいますか。相談室は、邑楽中学校の生徒とそのご家族ならば誰もが利用できる場所です。あなたの気持ちを尊重しながら、どうしたらよいか一緒に考えます。どうぞ気軽に利用してください。

失敗しちゃった！どうしよう！

誰だってこんな経験ありますよね。
一生懸命やっているのにうまくいかずに
失敗してしまった。悔しさと
周りに見られた恥ずかしさでつらい気持ちに
なりますよね。

授業中、問題がわから
なくて、できなかった

ダンスの発表
自分だけ
間違っちゃった

部活の試合でミスしちゃった



そんな時は・・・

深呼吸して気持ちを落ち着かせる



起こってしまったことは気にしない
ドンマイと自分に言い聞かせる

失敗しちゃった！と、友達に声に出して言ってみる。

- 「私も同じだよ」といってくれて気持ちが楽になった
- 「こうするといいよ」なんてアドバイスをもらえるかもしれないね

自分には他にできることがあると、前向きに考える

- 前はうまくできたのだから大丈夫
- 別のやり方ならうまくいくかもしれない
- 自分には他に得意なことがある

失敗したことにとらわれていると、さらにマイナスな気持ちをひきずり、自信をなくしてしまいます。この経験を次にいかせればつらい気持ちも克服できて前に進むことができますよ。

お知らせ

★ スクールカウンセラー来校日です。面談ご希望の方はお申込みください

6月：4日 11日 18日 25日 7月：2日 9日

★ 困ったこと、悩み事は、お手紙の相談も受け付けています。相談室前にあるポストを利用して
ください。用紙は相談室前にあります。