

# ひなたぼっこ



メール相談 [ujo18@pref.okayama.jp](mailto:ujo18@pref.okayama.jp)



2022/6/3  
鳥城高等学校  
教育相談室だより  
(生徒向け)  
R4. 第3号

## 小さな幸せ探してみましょ〜♪

梅雨入りを目前に控え、雨の降る日が増えてきましたね。雨が降ると、登校することが憂鬱になる人も多いようです。そんなときは、雨の日の小さな幸せ探してみませんか？

- ・雨だから、風が冷たくて気持ちいいな〜♡
- ・授業中に聞こえてくる雨音が心地いいな〜♡
- ・カッパに長靴の子供たちがかわいな〜♡
- ・雨に降られて植物が喜んでいるな〜♡
- ・雨上がりに晴れたら虹が見られるかも〜♡



などなど、雨の日だからこそ感じられる小さな幸せを探してみてください！きっと、憂鬱な気持ちが少し和らぐと思いますよ。新年度が始まって2ヶ月が経った今、小さな幸せ探しをしても、憂鬱な気持ちでいっぱいの人がいるかもしれません。そんな人はカウンセラーの先生や相談室の先生に遠慮無く相談しに来てくださいね。「話を聞いてもらう」それだけで心が軽くなれる時がありますよ😊

## 6月のスケジュール

たききた あや  
瀧北 文 先生 (大学院生カウンセラー)

毎週木曜日 14:00~18:00  
第4回 6月9日(木)  
第5回 6月23日(木)  
第6回 6月30日(木)

※新型コロナウイルスの感染拡大により中止になる可能性もあります。

とき よしこ  
土岐 淑子 先生 (公認心理師・臨床心理士)

月2回水曜日 15:00~19:00  
第5回 6月22日(水)  
第6回 6月29日(水)

※日程が変更になる場合があります。

<どちらも、1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。>

相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生にまず声を掛けてください。



相談室ではメールアドレスを皆さんにお知らせして、メールでも面談予約を受け付けています。

- \* メールには、学年・クラスと名前、相談したい先生がいれば書いて下さい。
- \* 保護者の方も歓迎します。

メールアドレス…[ujo18@pref.okayama.jp](mailto:ujo18@pref.okayama.jp)

