

ひなたぼっこ

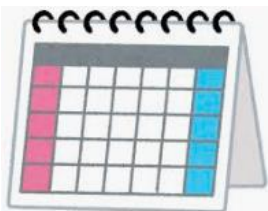
メール相談 ujo18@pref.okayama.jp

2022/11/25
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒・保護者向け)
R4. 第8号

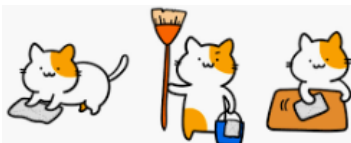
第三回考査を終え、12月を迎えようとしています。

あっという間に今年も終わりに近づこうとしています。1年の終わりを迎えるにあたって、みなさんにぜひ3つのことをしてもらいたいと思います。

①1年を振り返る。



②自宅や自分の部屋の掃除・片付けをする。



③来年に向けて、目標を立てる。



まず、この1年を思い返して、振り返ってみましょう。どんな1年でしたか？充実した時間を過ごすことができましたか？「自分の成長を実感することができた！」とか「できなかったことができるようになった！」など一つでも前進できたことがあったら素晴らしいことだと思います。

次に年末に向けて心をスッキリさせ落ち着かせるのも大切ですが、身の回りの整理整頓をお願いしたいと思います。12月末から学校が少しの間休みの期間に入ります。自宅の掃除や部屋の片付け等、普段できない掃除などに取り組んでみましょう。心も部屋もスッキリした状態で、新しい年を気持ちよく迎えることができたらいいですね♪

最後に、来年に向けて目標を立ててみましょう。新しいことに挑戦してみるのもよし！今頑張っていることを継続して頑張るのもよし！しっかりと具体的なイメージを持って、新しい年を迎えましょう！

いつでも誰でも気軽に声を掛けてください♪ (日程は変更になることがあります。)

12月～1月のスケジュール

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17回 12月1日(木)

第20回 12月22日(木)

第18回 12月8日(木)

第21回 1月12日(木)

第19回 12月15日(木)

第22回 1月19日(木)

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 (年20回)

第16回 12月7日(水)

第17回 12月21日(水)

第18回 1月18日(水)



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声をかけてください。

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ください。
- * 保護者の方も歓迎します。

メールアドレス…ujo18@pref.okayama.jp

