

# 相談室だより

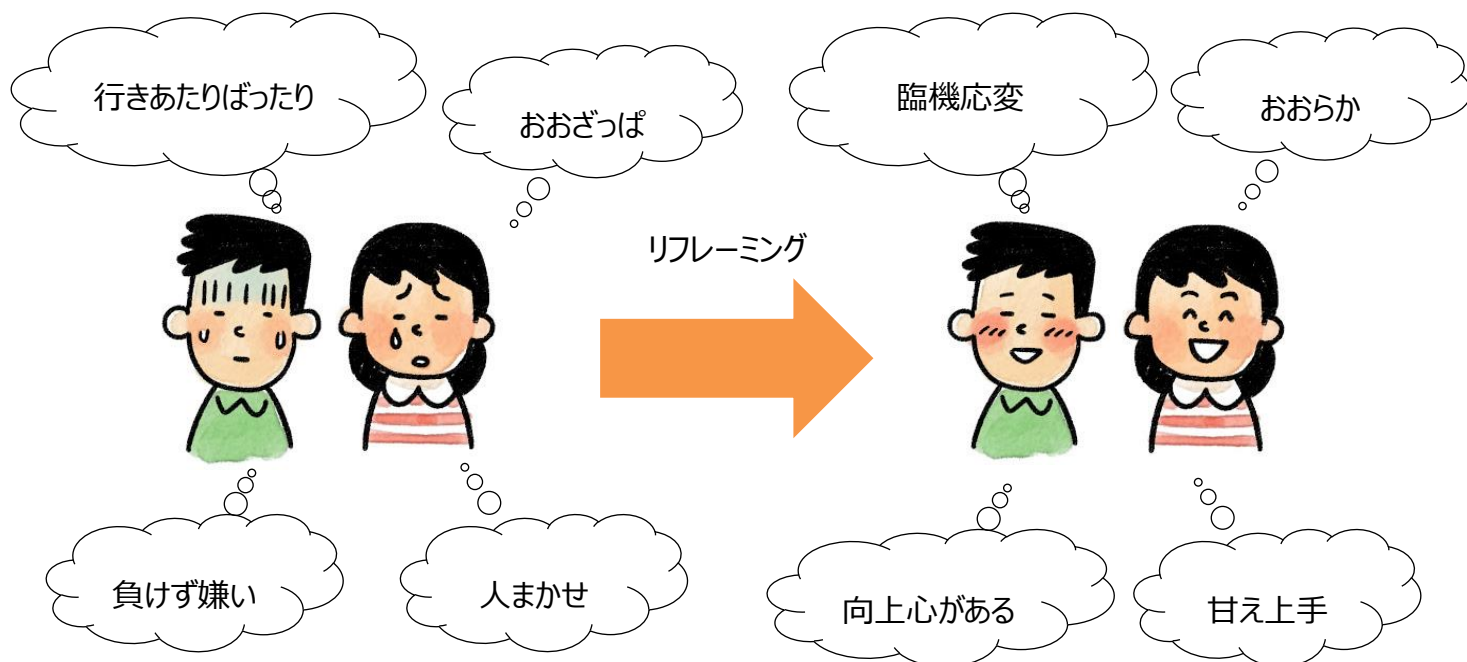
平成30年2月19日  
志木第二中学校相談室  
教育相談員 酒井 志織

みなさんこんにちは。教育相談員の酒井です。

あっという間に1月が過ぎて、2月…寒さも本番ですね。インフルエンザが猛威を振っています。手洗いうがい、食事、睡眠など健康を意識した生活をしたいですね。3年生のみなさんは私立高校受験お疲れ様でした。県立高校受験を控えている人は体調管理に十分気をつけましょう。

## 「短所」は考え方ひとつで「長所」になる？

自分の長所・短所について考えるとき、「長所がなかなか思い浮かばない…」「短所ばかり思いつく…」なんてことはありませんか？よく「長所と短所は裏返し」といいますが、実は考え方や見方を変えれば短所は長所になるんです！この「考え方や見方を変える」ことを『リフレーミング』といいます。リフレーミングを使って短所を長所に言いかえてみましょう。



＊リフレーミング練習用カードゲーム『短所を長所に変えたいやき』＊



短所を長所に言いかえる練習ができる「たいやき」型のカードゲームです。相談室にあるので気になったら遊びに来てくださいね。

<相談室について>

- 場所： 1階 PTA 会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋です）
- 開室時間： 月・水・金曜日 8：30～16：30  
 ※学校行事等で変更になる場合があります。  
 ※生徒のみなさんが利用できるのは昼休みと放課後です。
- 直通電話： 048-487-0440  
 ※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。  
 留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。
- 教育サポートセンター： 048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）  
 ※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。  
 相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 閉室	2	3
4	5	6 閉室	7	8 閉室	9	10
11	12	13 閉室	14	15 卒業式 SC	16	17
18	19	20	21 春分の日	22 閉室	23	24
25	26 修了式	27 春休み	28	29	30	31

＊相談室カレンダー＊

- 相談員  
月・水・金曜日 在室
- スクールカウンセラー  
カレンダー中 SC 日に来校予定です  
(時間：9：30～16：00)  
ご相談を希望される保護者の方は  
相談室までお気軽にご連絡ください

