

11・12月 相談室だより



山形市立高橋中学校
令和7年10月(No.5)
文責：長岡 教子

11 月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 高橋 SC 13:30~17:30	5 13:40~15:30 高瀬小	6	7	8
9	10	11	12	13	14 佐藤 SC 9:30~16:30	15 午前中 楯山小
16	17	18 高橋 SC 13:30~17:30 長岡 楯山小訪問	19	20	21 長岡 高瀬小訪問	22
23	24	25	26 佐藤 SC 9:30~16:30	27	28	29
30						

12 月



日	月	火	水	木	金	土
	1 高橋 SC 13:30~17:30	2 13:40~15:30 高瀬小	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 長岡 高瀬小訪問	13
14	15	16 長岡 楯山小訪問	17 佐藤 SC 9:30~16:30	18	19	20
21	22	23 高橋 SC 13:30~17:30	24 終業式	25	26	27

※市教育相談員(長岡)は高橋中学校に勤務(月～金 8:20～15:05)しています。

～ 裏面に続く ～

相談について

《予約相談》

※相談したい旨を教育相談担当の先生、学年や担任の先生、顧問の先生など話しやすい先生に伝えましょう。予約が必要な場合は、教育相談主任(長谷川)から詳しい日時をお知らせします。

※県 SC は来校日時が限られているため、予約が必要です。事前にお申し込みください。

※保護者の方、学区内の小学生や保護者の方の相談も受け付けております。

《自由相談》

※2階相談室を昼休みなどに開放しています。

自由相談 OK のプレートを掲示している時に利用できます。

※校内で見かけた時などに、気軽に声をかけてください。

高楯中学校 Tel 023-686-6029

教育相談主任(長谷川)

市教育相談員(長岡)

苦手なことをしなければいけないとき…

出来なかったらどうしよう。

あ～緊張してきた。やだなあ。

失敗して、みんなに笑われたらどうしよう。

★そんな時にやってみよう！！

【声だし、体ほぐしのスキル】

① 「やるぞ！！」と声を出す。

② 首や肩、腕や脚を動かす。

首を回す、肩を回す・上下させる、両腕を前後に大きく振る、膝の曲げ伸ばし、足踏み… 等

③ 深呼吸をする。

鼻から息を吸い、いったん息を止める。唇を細めてゆっくり吐き出す。(3回くり返す)

④ 頭の中で自分を励ます言葉をくり返す。

「大丈夫」「できる」など、前向きになれる言葉を自分に言い続ける。