



教育相談だよ!



ちゃんとやりたいのに…
やる気が出ない
行きたくない
集中力がない

ねむれない
ねても眠い
起きられない
朝から疲れている

人間関係
気をつかう
疲れる
うまくいかない

進路
どうしよう
大丈夫かな…

自分のこと
違和感 性別
自分らしく生きたい

人目が気になる
つらい



イライラ
考える
責めてしまう
自信がない
いやになる

過去のこと
思い出す
落ち込む
信じられない
辛くなる

だるい めまい 汗
食欲がない
食べ過ぎてしまう
頭が痛い
おなかの調子
音やにおいが気になる

人が多い苦手
居場所、緊張
どうしよう



声、音、光
ざわつき
におい
気になる
落ち着かない



家族のこと
気をつかう
しんどい
心配 経済事情
家事、手伝い 大変

どんな気持ちがいくつあっても OK. 自分のペースで OK.
頭の中だけで考えていると、ネガティブな考えがぐるぐるしてしまい、
どうしたらいいのかわからなくなることがあります。

気になること、気持ちを、紙に書いて「出す」、話して「出す」と、落ち着くことがあります。
話をきいてもらうことで、「どうしたらいいのかわからなくなることがあります。」
スイッチONとOFF、心と身体を休める時間、好きなこともする、気分転換も大事です。

先生、友達、家族、親戚、先輩後輩、カウンセラー、あなたの話を聴いてくれる人はそこにいます。
「誰かの力を借りる」ことも大事な自分の力です。相談を上手に使いましょう。

自分の事ではなく、周囲や友達が心配という事でも OK です。プライバシーは尊重されます。

【 相談日 】

9月 5日(金) 19日(金) 30日(火)
10月 3日(金) 17日(金)
11月 14日(金) 26日(水)
12月 12日(金)

先生に「予約を入れて下さい」と伝えると、日時が設定されます。

