

相談室だより

碧南工科高校
令和4年11月発行
No.8

体育祭が終わり、次は文化祭と芸術鑑賞会ですね。日が落ちるのも早く、朝晩は防寒対策をしないと寒いですね。季節の変わり目は体だけではなく心の調子も悪くなりやすいです。学校行事に全力で取り組むためにも、無理をせず、疲れたときはゆっくり休んでリフレッシュしましょう。

マイナス思考から抜け出そう！



友だちと心の距離感がないとこんな風を感じてしまいます。自分の気持ちと相手の気持ちは違います。返信が来ないことを**マイナス**にとらえるのではなく**プラス**にとらえるようにしましょう。思い込みなどの「心の癖」を直すと、気持ちが少し前向きになります。

☆11月のスクールカウンセラー来校日☆

16日(水) 11:00~18:00

面談を希望する場合は、担任の先生、保健室 田中先生、相談室 稲垣に申し出てください。

