

ほっとルーム

令和2年 10月 14日 No.3

甘楽中のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの 柳田陽子 です。

イベントが盛りだくさんの2学期ですね。
完璧に！を目指すことも大切だけど、あんまりそれにこだわってしまうと疲れてしまう
ときもありますよね。そんな時は、今できるベストを尽くしていきましょう。

今回は「スモールステップ」という、素敵な考え方をご紹介します♪



スモールステップ

無理のないもの、できることからひとつずつ
クリアしていくと、目標を達成できる！
という考え方。

なんか疲れちゃった～、
勉強に身が入らない、眠れない…
とにかく不安

そんなときは、どうぞほっとルームに来てくださいね。
一緒に悩んでいけたら、そしてお手伝いができれば嬉しいです。

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆さまのご相談も受け付けております。
何か気になること、もやもやしたお気持ちはお話しいただくことで
「離す」「放す」になります。どうぞお気軽にお電話いただき、ご予約ください。



相談可能日 (2学期)

11月4日、11日、18日、25日

12月2日、9日、16日

☆相談日は、基本的に水曜日になります。
担任の先生等に相談希望をお伝えください。
(連絡先 : 甘楽中学校 0274-67-0055)

☆相談時間は、10:00～16:45 になりますが、
できる限り調整します。
時間外でも遠慮なくご相談ください。