



憂うつな気分ときの対処法



好きなものを食べて、  
「おいしい」と  
感じると元気がでるよ。

ぬいぐるみやクッション  
など、やわらかいものを  
さわると安心するね。



香りや音楽でリラックス  
するのもいいね。



ゆっくり息を吐いて  
みよう。  
気持ちが落ち着いて  
くるよ。

憂うつな気分が続くときは、先生や スクールカウンセラー S C に相談してくださいね。

スクールソーシャルワーカー  
~ S S W さんの紹介 ~

SCは心の視点から、SSWは福祉の視点から生徒の皆さんや保護者の皆様にかかわる専門家です。境野中のSSWはせきやま関山さんです。SCと一緒に活動することもありますので、皆さん、よろしくお願ひします。8月25日、9月8日、9月29日、10月13日、10月27日に来校予定です。

スクールカウンセラー  
S C 来校予定日

9月8日(水)・9月29日(水)・10月13日(水)・10月27日(水)

\* \* \* \* \* きりとり線 \*  
相談申込票

年 組 生徒氏名 の保護者

相談希望日 月 日 時 分  
スクールカウンセラーと話したいので、予約を取ってください。  
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記をご記入後、担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。