



スクールカウンセラー だより



宝泉中学校 生徒用
令和6年9月発行
スクールカウンセラー
丹羽 悦子

2学期のスタートです



夏休みが終わり、2学期が始まりました。心も体も元気で2学期をスタートできましたか？

2学期は、3学期間の中で1番長い学期です。皆さん1人1人が、持っている力を十分発揮しきれるように力になりたいと思います。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。

パリ五輪からもらった 元気！！

夏休み中は、オリンピックや高校野球など、スポーツ面から元気をもらった人も多いと思います。今は、パラリンピックが始まり、2学期に向けて背中を押される思いを持つ人もいます。

スポーツ選手から元気をもらえるのは、選手1人1人が皆努力して自分の限界に挑戦してきた姿を見ることができるからです。

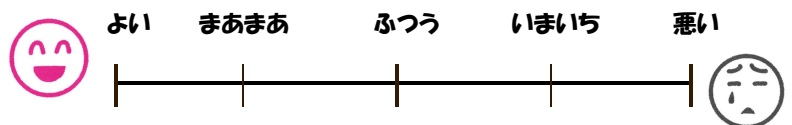
メダリストの中で、スケートボードの吉沢恋選手は中三です。また、同じスケートボードの赤間凜音選手は高一です。また、飛込の玉井陸斗選手やクライミングの安楽宙斗選手は17才と、みなさんと同じ年代の選手が活躍したことになります。それぞれが、好きなことに挑戦し、活躍できたことに元気をもらいました。

さて、2学期になりましたが、自分の好きなことや得意なことで、オリンピック選手に負けないように力を発揮してほしいと思います。

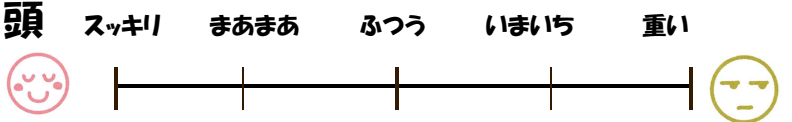
こころのスケール、やってみましょう

夏休み明けの自分の「体調」「頭」「心」「やる気」について確認してみましょう。「どんな調子かな」と自分に聞いてみて、スケールに書き込んでみましょう。

体調



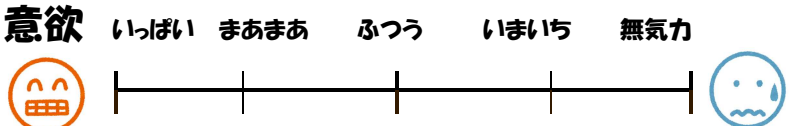
頭



心



意欲



早く2学期の学校生活に戻れるよう、スケールが向かって右よりの人は気軽に相談してください。金曜日には、来校していますので、希望の場合は担任の先生に伝えてください。

