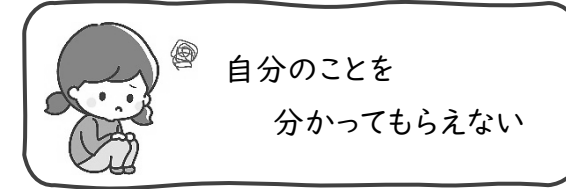
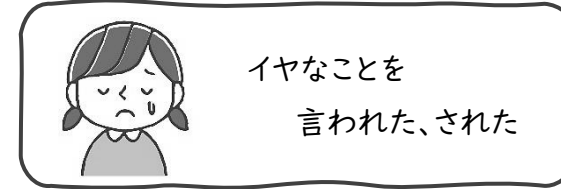
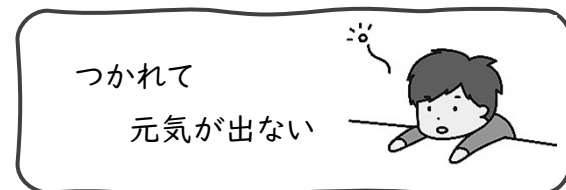
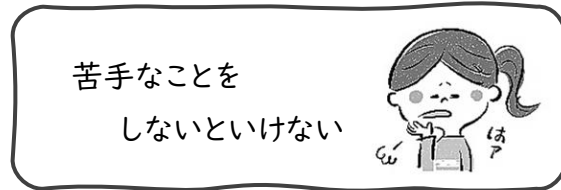
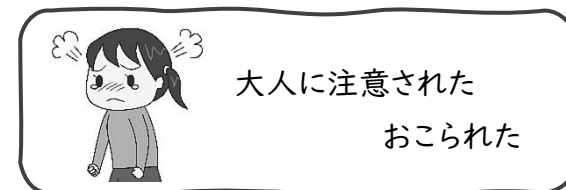
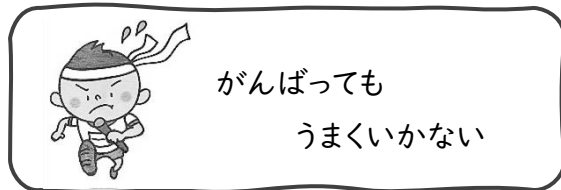
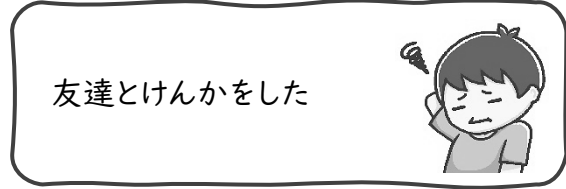
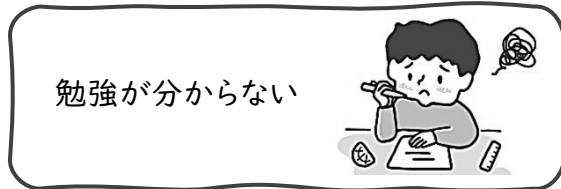


自分がどんなことで モヤモヤしているのかを知ろう

みなさんは、どんなことで気持ちがモヤモヤするのでしょうか？ こんなことはありませんか？



いろんなモヤモヤがあります。自分がどんなことでモヤモヤしているかが分かると、気持ちが楽になるのが速くなります。解決法も見つかりやすくなります。逆に、モヤモヤしている理由が分からないままだと、つらい気持ちが長く続きます。

今モヤモヤはしているのはどうしてかな？ と考えてみましょう。

自分で考えても分からない時は、信頼できる人に話してみましょう。カウンセリングを受けることもできます。カウンセリングを受けたい時は、担任の先生や保健室の先生に声をかけてください。

◆◇◆ カウンセラー来校日 ◆◇◆

9月 5日(火)	10月 3日(火)
9月 12日(火)	10月 17日(火)
9月 26日(火)	10月 24日(火)
	10月 31日(火)

カウンセリングはだれでも受けられます。相談内容の秘密は守られます。

