

相談室だより

すっかり秋めいてきました。朝夕冷え込む季節になりましたね。風邪などで体調を崩さないよう健康管理をしっかりとしましょう！

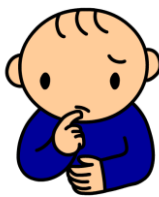
～いらだつ時に、楽になるキーワードがあります～

※他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる

他人の言動にイライラしたり、落ち込むのはエネルギーを使うのはムダです。
つまらないことにイラついていると感じたらこの言葉を思い出そう！
自分の未来をよりよく変えることだけに専念するようにしましょう。



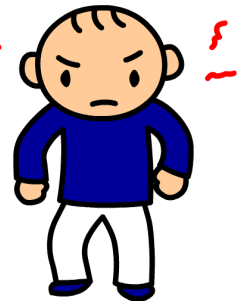
トラブル
発生



怒り爆発：こんなにやっているのに、
なぜわかってくれないんだ！

落ち込み：なんで？自分の何が悪い？

後悔してクヨクヨするだけ



怒りを爆発させて、
後ろめたい気持ちになる。

後ろばかり見ず、前向きになろう！

相談室へぜひどうぞ

相談室：1階、保健室のとなり

金曜日の11:30～20:00

開室日：11月8日、15日、22日、29日

12月6日、13日、20日

電話番号：03-3641-0380

予約は担任の先生か保健の先生にお願いします。