



みなさんこんにちは。2学期もあと少しで終わりますね。みなさんにとって今年(ことし)はどんな年(とし)でしたか？ぜひ、今年(ことし)一年(いちねん)をふりかえってみて、どんなことが楽しかったか、どんなことをがんばったのか、かんがえてみてください。



なりたい自分をイメージしよう！



みなさんは、うまくいかなかったとき、こまったことがあったときに、自分(じぶん)がもっとうまくできたらよかったのに、とかんがえたことはありませんか？「もう少し(すこ)〇〇だったらいいな」、「もうちょっと(ちよつと)△△ができたらいいな」となりたい自分(じぶん)やうまくできている自分(じぶん)をそうぞうすることは、きもちを前向き(まえむき)にするとてもよい方法(かた)です。今回は、なりたい自分(じぶん)をそうぞうする方法(ほうほう)を紹介(かい)しますので、みなさんもぜひやってみて、いつもより少し(すこ)ステキになった自分(じぶん)を見つけてみましょう。

★やってみよう★

ある日(ひ)、神様(かみさま)があなたにそっくりなロボット(ぶんしん1ごう)をくれました。分身1号(ぶんしん1ごう)はあなたがなりたいい性格(せいかく)で、あなたがこまっていることも分身1号(ぶんしん1ごう)ならこまらずにできるのです。

- ① ロボット(ぶんしん1ごう)に名前(なまえ)をつけよう！
- ② もし、分身1号(ぶんしん1ごう)があなたのかわり(かわり)に一日(いちにち)を過ご(すご)してくれるなら、どんなふう(ふう)に過(す)ごすでしょうか？朝(あさ)から順番(じゆんばん)に、分身1号(ぶんしん1ごう)があなたにかわってどんなこと(こと)をしてくれるか、かんがえてみましょう。

朝(あさ)・・・
昼(ひる)・・・
夜(よる)・・・



- ③ 好きな日(ひ)を1日(いちにち)決めて、その日(ひ)は分身1号(ぶんしん1ごう)の性格(せいかく)をまね(まね)して過(す)ごしてみましょう。

でも、あなたが分身1号(ぶんしん1ごう)のまね(まね)をしていること(こと)はないしよです。先生(せんせい)やお家(うち)の人(ひと)、ともだち(ともだち)にばれないように気(き)をつけましょ。そして、分身1号(ぶんしん1ごう)のまね(まね)をしたら、先生(せんせい)やお家(うち)の人(ひと)、ともだち(ともだち)がどんな反(はん)応(おう)をするか、こっそり観(かん)察(さつ)してみてください。もしかすると、いつもとなにかがち(ち)がう(う)かも？



【3学期の相談日】 1/15、1/22、1/29、2/5、2/12、2/19、22/26、3/5、3/12

【予約の仕方】 学校に電話、もしくは身近な先生に「カウンセリングの予約をしたい」と伝えてください。中学校に直接電話をしてくださっても構(構)いません。

【連絡先】 豊中市立第十二中学校 TEL 06-6331-5898