



## カウンセリングルームだより 12 月



2025 年 12 月 2 日  
成瀬台中スクールカウンセラー  
川崎 直子・若林 玉枝

冬本番の寒さを感じる今日この頃。みなさん、体の調子はいかがでしょう。

今回のテーマは、「気持ちを吐き出す方法」です。

気持ちを書き出し、「見る」ことで、自分の思いと落ち着いて向き合いやすくなります。



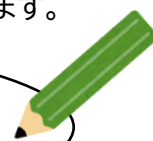
書いてスッキリ！パンパンな心をゆるめよう



目的 たくさんの思いでパンパンになった心をゆるめる。

- 方法 ① 捨てても OK な紙(必ず紙を使います)に心に浮かぶ言葉を書きます！  
5 分を目安に、どんどん書いてみましょう。  
② 書くことが浮かばなくなったら、鉛筆をおいて、ゆっくり大きく深呼吸  
③ 「こんな思いがあったのか」と紙を一度見て、ビリビリに破って、捨てます。

自分以外の人には見せません。自由に！言葉づかいを気にせずに、  
心のままに書きましょう。  
文章にしなくても、単語や一言でも OK！です。



12 月のカウンセリングルーム開室日（火曜・金曜）

か	か	にち	にち
2日(火)	9日(火)	16日(火)	23日(火)
か	にち	にち	
5日(金)	12日(金)	19日(金)	

かいしつじかん	かようび	じ	ぶん	じ	ぶん
開室時間：火曜日		8時30分	～	17時00分	
	きんようび	じ	ぶん	じ	ぶん
	金曜日	8時50分	～	17時00分	

ちよくつうでんわ  
直 通 電話042-720-6527  
で ばあい がっこう  
(出ない場合は学校042-728-6030 におかけください。)



