

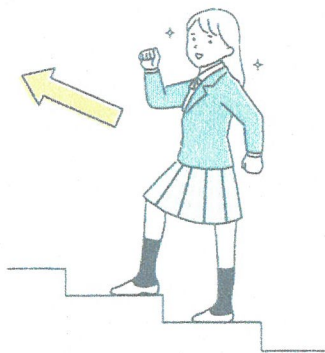
# スクールカウンセラーだより

福島県立安達高等学校

スクールカウンセラー佐藤由美子

新年を迎え、3学期がスタートしました。2025年をどのような1年にしたいでしょうか。やりたいこと、やるべきことを具体的に思い描いてみましょう。輝く自分になるためには以下のようなことも大切です。参考にしてみてください。

## 「輝く自分」になるための秘訣



### 【向上心を持つ】

いろいろなことに努力を惜しまず、一生懸命に取り組んでみましょう。



### 【人のいいところを見つける】

肯定の窓を通して、人のいいところを見つけましょう。交友関係が広がります。



### 【自分の頑張りを認める】

自分で自分に「頑張ったね」と言って認めてあげましょう。



### 【感謝の気持ちを持つ】

感謝することにより心穏やかに前向きな気持ちで過ごせます。



### ～相談日は、基本的に「月曜日」となっています～

○学校生活、進路などについて一緒に考えてみませんか？  
落ち着いて考える時間を持つことで、考えが整理されます。

\*保護者の方も相談無料です。どうぞお気軽に御利用ください。

子育て、学業、進路など、どのような御相談でも大丈夫です。  
充実した学校生活を送ることができるよう、応援しています。