



はーと・ポスト


令和8年6月29日

京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

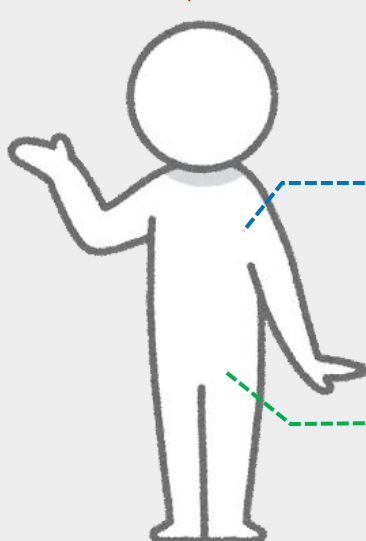
No.3 「自分の説明書を作ってみよう！」

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。
じめっとした暑さが続く梅雨の季節は、こころとからだのバランスも崩れがち…
しっかりと休息を取りながら「ひとつずつ、今できることに全集中！」が大切です。
あせらず、自分のペースで進むために今月は**自分の説明書**を作ってみましょう！



(名前) _____ **の説明書**

得意なこと（自然とできること）	苦手なこと（疲れやすいこと）
注意点（してほしくないこと）	充電方法（リラックスの方法）
故障中（調子が悪いとこうなる）	対処法（こうすれば回復する）



ポイント

この説明書の作り方・使い方は自由です。
ひとりでも、家族や友達・先生と話しながら取り組んでも OK！
書きこむのが難しい場合は、頭の中で考えてみるだけでも役立ちます。

まとめ

自分ってこうかな？を整理してみると、かくれた強みを発見したり、
今の自分の状態について理解してもらうきっかけが生まれたりします。
完成した**自分の説明書**はすぐ取り出せるよう保管しておいてくださいね！

- ♡ はーと・ポケットは1階、配膳室の隣にあります。
- ♡ 毎週金曜日に相談をすることができます。
- ♡ 担任の先生か話しやすい先生に伝えて予約をとってもらいましょう。

