

令和3年5月

発行：さいたま市立常盤中学校
さわやか相談室

さわやか通信

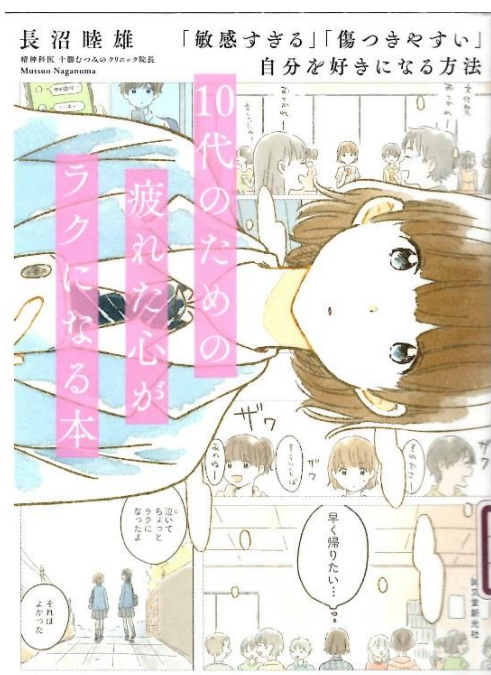
Tel. 048-831-5054 (直通)

新学期がスタートし、ひと月が経ちました。新しい環境に慣れてきた人、まだまだ緊張の中で生活している人、さまざまだと思います。

さて、今月は常盤中学校の図書館で見つけたおすすめの本を紹介します。

「10代のための 疲れた心が ラクになる本

～『敏感すぎる』『傷つきやすい』自分を好きになる方法～」 長沼 睦雄 著



もくじより

知識編

～なぜ君は生きづらさを
感じてしまうのか～

チャレンジ編

～どうすれば気持ちを変え、
行動を変えられるか～

おわりに

～生きづらさはかえられる！～

「大切なのは、
知識・心構え・行動、の
3つです！」

興味がある人は、ぜひ学校図書館で借りて読んでみてください！本についての感想や「？」と感じたこと、その他なんでも、さわやか相談室にお話に来てくださいね。

さわやか相談室 開室時間 月曜日～金曜日 10:00～16:00

※ 裏面に、スクールカウンセラーの藤枝先生からのメッセージを掲載します。