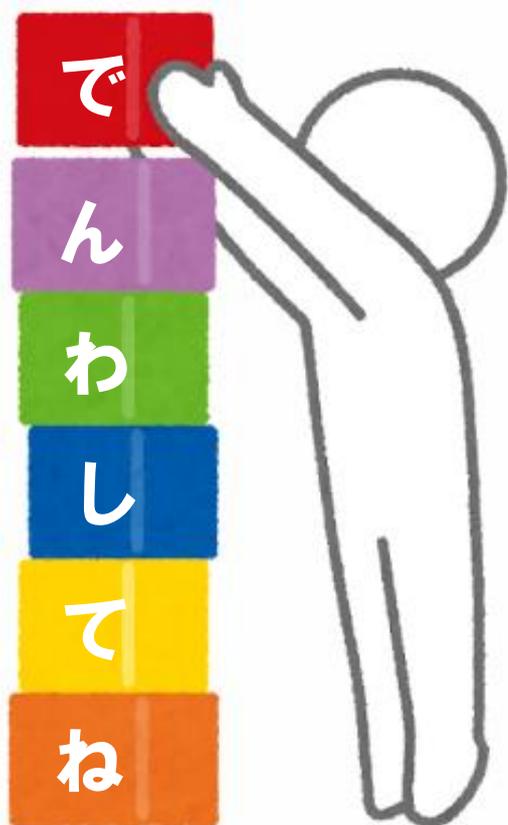


『青少年指導センター相談室だより 4月号』

4～5月は、新たな門出で緊張やストレスを感じやすい時期。

そんな時、不安定になりやすい「**心**」のエネルギーが
枯渇してしまう前に、4つのポイント見直しましょう。



【1】 “あいさつ”をしましょう

あいさつは、相手の存在を認め
心の扉を開くことに繋がります。

【2】 “ねぎらい”や“いたわり”

の言葉を大切に

多くの家庭で不足しがちな言葉ですが携帯電話や
スマホを置きタイムリーに伝えることが重要です。

【3】 “ちょっとしたこと”が強く響く

ひとことメッセージを添える等の
ちょっとした心づかいは、相手の心に響きます。

【4】 団らんの時間を作りましょう

団らんは不安や緊張を和らげ、心の元気を
生み出します。

…それでも、心のエネルギーが枯渇してしまいそうになったら、お電話などで相談してください。

“流山市青少年指導センター相談室”では、

青少年専門相談員が不登校や養育・就労など、青少年とご家族等の悩みをお聞きします。
誰にも相談できないでお困りの方、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

 **04-7158-7830**
な や み ゼ ロ

相談受付 月～金曜日、午前9時30分～午後4時30分。対面相談は要予約。

定休日 年末年始、土日祝日。 **対象** 概ね20歳までの青少年とご家族等。