

< 4 月 号 >

『青少年指導センター相談室だより』

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。

ひとりで悩まず

【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！

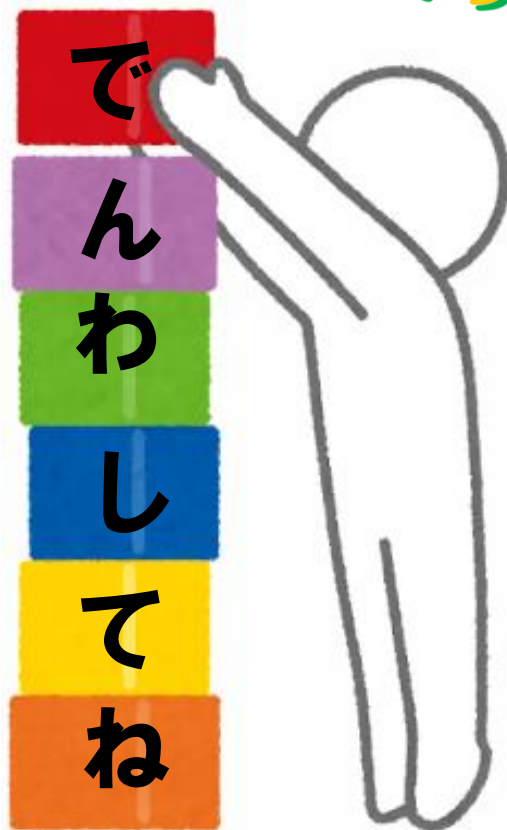
多くの家庭で不足しがちな言葉ですが
携帯電話やスマホを置きタイマーに
えることが重要です。

【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。



“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学校生活や日常生活に関わるお悩みについて、
青少年とそこのご家族等のお話を伺います。

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歳までの青少年とそこのご家族等。

流山市教育委員会 生涯学習部 文化芸術・生涯学習課 青少年指導センター

流山市 青少年相談

検索

流山市中110番地 流山市生涯学習センター（流山エルズ）C館2階

流山市
Nagareyama City

都心から
一番近い
森のまち