

ひ・と・や・す・み

—カウンセリング室だより—



2019/1/11発行

2019年新しい年の始まりです。年末・年始のテレビでは「平成最後」というフレーズが飛び交っていました。皆さんが平成最後にしたいことはなんでしょう？

さて、お正月気分もなかなか抜けないところではありますが、また新たな気持ちで学校生活を充実させていきましょう！

今年度のカウンセリングも残すところ2回となってしまいました。何か気になることがあったら、そのままにしないで、カウンセリングを受けてみませんか。カウンセラーとお話するだけでもスッキリするかもしれません。

保護者の方も相談できますので、どうぞご活用ください。

魔法の言葉「だいじょうぶ」

だいじょうぶ
だいじょうぶ



何か急にやらなければならないことが出来たときや困ったことが起きたとき、不安になったり焦ったりすることはよくあると思います。私は複数のことを同時にこなすことが苦手なので、私にとってはそんな時です。そういう時はどんな風に気持ちを落ち着かせていますか？

まず、深呼吸をして“だいじょうぶ！”と声に出して言ってみましょう。胸に手を当てながら繰り返し言ってみるのもいいでしょう。実際に声に出して言ってみることが大切です。“大丈夫”という言葉には意外と力がありますよ。

スクールカウンセラー 武石明子先生より

お知らせ

《飛び込み相談について》

予約が入っていない場合には、いつでも直接の相談に応じます。入り口の表示が【空いています】ならドアをノックしてみてください。

※授業は公認欠課になります

《昼休みについて》

予約を入れない自由来室の時間となります。
ちょっとおしゃべりしたい人におすすめです。



今後のカウンセリング予定日

1月23日（水）

2月14日（木）

年度内はあと2回です。