



こんにちは。暑い日が増えてきていますが、身体や心の調子のバランスを取ることはできていますか？私は去年からジムに行ったり、家庭菜園を始めたりしました。気分転換ができていますので、これからもほどこに続けようと思っています。今月のスクールカウンセラーだよりでは、自信がなくなりかけた時の心のケアの仕方についてお伝えします。心のケアは、普段から行うことが大切です。自分に合う方法を考えてみましょう(^_^)

『どうせ、私なんて・・・』と思ったとき



みなさんは、失敗した時や恥ずかしい思いをした時に、「どうせ、私なんて何をしてもダメだ」と自信を無くすことはありませんか？そして、なかなか前向きな気持ちに切りかえることは難しいですね。それはどうしてだと思いますか？それは、こころのキズが大きくなりすぎてしまっているからなんです！人は嫌な気持ちになったり、恥ずかしい思いをすると、その時に起こった出来事にとらわれすぎて、自分の気持ちはケアされずに時間が過ぎていきます。

こころのキズは目に見えないので、どれだけ大きくなったか気づくことはできません。そして、身体のキズと一緒に、そのままにしておくと、どんどん大きくなっていきます。だから、自信を無くしてしまった時はこころのキズをケアすることが大切です。そんなときは一人で抱え込まず、ぜひ相談してくださいね。少しずつ、思いやりの言葉を見つけていきましょう。

こころのケアの工夫

- ①自分に**優しく思いやりの言葉**をかける
- ②**リラックスする活動**を増やす
(お昼寝をする、好きなものを食べる
散歩する)



思いやりの言葉

- ・よく頑張った！
- ・時には失敗することもあるよね
- ・これまでつらかったね
- ・私なら大丈夫 など



〇6月の相談予定日・時間

日曜(午前10時～16時)

6月15日

月曜(午前10時～16時)

6月2日、16日、23日

火曜(午後13時30分～18時30分)

6月17日

木曜(午後13時30分～18時30分)

6月5日、12日、19日、26日

*相談したい方、お話したい方は担任の先生、または夜間部ようごきょうゆ養護教諭の千葉先生、昼間部の山本 和代先生、養護教諭のそがわ十川先生、通信制養護教諭のわたなべ渡邊先生に予約を入れてもらってください