

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。気分転換ができるので、これからもほどほど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よね。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、どれだけ大きくなつ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事です。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



○6月の相談予定日・時間

日曜(午前 10時～16時)	月曜(午前 10時～16時)	火曜(午後 13時30分～18時30分)
6月 15日	6月 2日、16日、23日	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、お話ししたい方は担任の先生、または夜間部養護教諭の千葉先生、昼間部の山本 和代先生、養護教諭の十川先生、通信制養護教諭の渡邊先生に予約を入れてもらってください