



こんにちは。今年度も、あっという間に過ぎたと感じる方もいるのではないのでしょうか。楽しいこと、しんどいこと、色々あったと思います。さて、今回のテーマは、自分の心の状態を確認する方法です。時間はあまりかからないので、“今、自分の心は元気かな？”と、考えてみましょう。

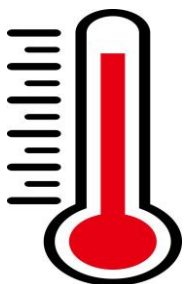
心の温度計について



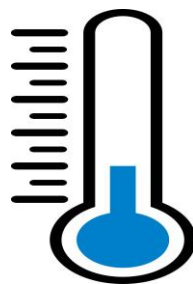
まだまだ厳しい寒さが続いています。体調はいかがですか？体調を確認する時は、体温計で身体の温度を測りますよね。しかし、心は目に見えないものなので、自分で自分の心の状態を確認したり、人と話しながら整理したりすることが大切です。

私はカウンセリングの中で、「心の調子を数値であらわすとどの程度ですか？」と相談に来てくださる方に聞くことがあります。そして、“100(調子が良い)ー0(調子が悪い)”を基準にして、0～100の間の数字で表してもらいます。

心の温度計



例) 気持ち：90
まあまあ元気かな(^_^)



例) 気持ち：20
熱はないけど、だるい。気持ちが下がっている(>_<)

数値にすることで、「自分がどれくらいしんどいか」「前よりどれくらい元気になっているか」と、確認することができます。また、【どんなことがあったら数字が上がりそう？(どうすれば気持ちが元気になるかどうか?)】【ほどほどに自分のペースで過ごすには、何をすればいい?】と考えるきっかけにもなります(*^o^*)

年度末は気持ちの変化が起こりやすい時期です。体温計で身体の調子も確認しつつ、こころの調子にも目を向けてみてくださいね。



○3月の相談予定日・時間

月曜(午前10時～16時)

3月2、9、16日

23日(12時～17時) 30日(10時～13時)

木曜(午後13時30分～18時30分)

3月5、12、19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^{あまもと}天本先生、昼間部の^{やまもと}山本^{かずよ}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}渡邊先生に予約をしてもらってください。