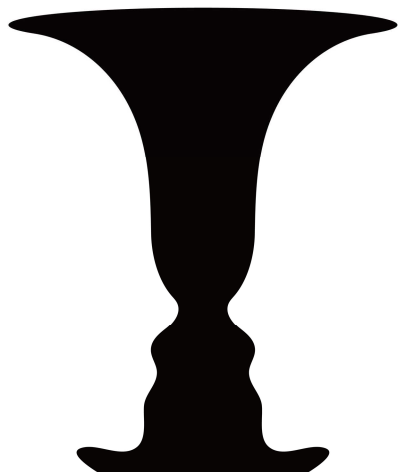




こんにちは。夏休み中も酷暑でしたが、身体や心の調子はいかがですか？私は、最近、ベーグルや塩パンを、初めて作りました。生地をこねることが楽しく、また作ろうと思っています！

さて、生活リズムが変わる時期は、心も体も疲れやすくなります。ちょっとだけ、1回だけ話したいという場合でも、カウンセリングは大丈夫です。気軽にお話にきてくださいね(*^o^*)

人によって見え方が違う！？



2人の横顔に見える！



花びんや壺^{つぼ}に見える！



これは「ルビンの壺^{つぼ}」という有名な図です。
黒い部分を見ていると、向かい合った2人の横顔に見えませんか？でも、白い部分を見ていると、花びん^{つぼ}や壺にも見えてきます。
このように、人によって見え方が変わるんです。



同じ出来事でも、人によって、感じ方は違います。そして、人によって、不安になったり、悲しくなったりすることもあります。そのような時は、次のことをぜひ参考にしてください！

気持ちが落ち込んだ時は、どうすればいい？



〇ちがう見方もあるかもしれない、と考えてみる。

⇒「本当にそうなのかな？」と一歩引いて考えるだけで、気持ちが楽になることがあります。

〇信頼できる人に話す。(話すことで出来事を整理できたり、見え方が変わったりします。)

〇リラックスする。(すぐに試すことができる方法です。)

⇒30秒間、目を閉じて深呼吸する

その時にいる場所から移動する(例：手を洗う、トイレに行く、廊下に出る、散歩する)

スマホを置いて、外の景色を見る

〇9月の相談予定日・時間

月曜(午前10時～16時)

木曜(午後13時30分～18時30分)

9月7日、14日

9月3日、10日、17日、24日

*相談したい方、お話ししたい方は担任の先生、または養護の先生(小西先生<通信制>・十川先生<昼間部>・天本先生<夜間部>)、昼間部の山本和代先生に予約を入れてください。また、「今すぐ話したい」という時もあると思います。予約が入っていない時は、予約なしでもお話できるので、声をかけてくださいね(^_^)

*保護者の方の相談も受け付けています。お子さんに関すること(人間関係、学習、生活習慣など)、気になることは何でも、お気軽にご相談ください！ご希望の方は、学校までご連絡をよろしくお願いいたします。