

こんにちは。雨が続きたり、少しずつ寒くなったりしていますが、身体や心の調子はいかがですか？私は食パン作りをしたいところですが、しばらくできておらず、そわそわしています。心を元氣にするため、リラックスするだけでなく、何かに没頭する時間も、大切です(^_^)

さて、カウンセリングは、趣味、将来の夢、恋愛等、相談だけでなく、お話する内容は様々です。どんなことでも、大丈夫です。気軽に話にきてくださいね。

『どうせ、私なんて・・・』と思ったとき

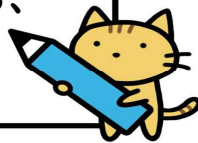


みなさんは、失敗した時や恥ずかしい思いをした時に、「どうせ、私なんて何をしてもダメだ」と自信を無くすことはありませんか？そして、なかなか前向きな気持ちに切りかえることは難しいですね。どうしてだと思いませんか？それは、心のキズが大きくなりすぎてしまっているからなんです！人は、嫌な気持ちになったり、恥ずかしい思いをすると、その時に起こった出来事にとらわれすぎて、自分の気持ちはケアされずに時間が過ぎていきます。

心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、どんどん大きくなります。だから、自信を無くして
しまった時は、心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。

心のケアの工夫

- 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
(好きなものを食べる、散歩する、
推しの動画を見る・・・)



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



○10月の相談予定日・時間

日曜 (午前10時～16時)

18日

月曜 (午前10時～16時)

5、19、26日

木曜 (午後13時30分～18時30分)

1、8、15、22、29日

*相談したい方、お話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。