

こんにちは。皆さんは、「あ、またやってしまった」と思ったことはありますか？私は家の鍵を家の色々な場所に置くので、今まで何百回も鍵を探してきました。見つからないたびに、「やってしまった。何回目だろう・・・」と思います。疲れていると落ち込むこともあります。対策はのんびり考えて、スイーツや舞台鑑賞を楽しみに乗りきろうと考えています！

「私なんてどうせ・・・」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、なかなか前向きに切り替われないですよね。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！人は失敗や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、身体からだのキズと一緒に、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。一緒に少しずつ、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)



思いやりの言葉

- ・よく頑張った!
- ・自分に優しくしても大丈夫だよ
- ・これまでつらかったね などなど

○相談できる日と時間

5月・6月・7月の相談予定日・時間

日曜(午前10時～16時)

5月12日

6月16日

7月7日

木曜(午後13時30分～18時30分)

5月9日、16日、23日、30日

6月6日、13日、20日、27日

7月4日、18日、25日

月曜(午前10時～16時)

5月20日、27日

6月3日、17日、24日

7月1日、8日、22日

どう相談したらいいかわからないけど、1回話してみたいという場合でも大丈夫です。気軽にカウンセリング室をご利用ください。



*相談したい方、お話したい方は昼間部の担任の先生、山本 和代先生、養護教諭の久米先生、夜間部の担任の先生、養護教諭の寺田先生、通信制の担任の先生、増田先生、養護教諭の渡邊先生わたなべに予約を入れてもらってください。