

カウンセラーだより

2023年12月号
スクールカウンセラー 秋山 美歩



少しずつ寒さが増してきました。体調を崩してはいませんか。寒いと体がきゅっと緊張してしまいがちです。そうすると心も縮こまりやすくなり、落ち込みやすくなったりストレスがたまりやすくなったりします。お風呂にゆっくり入ったり、温かい飲み物を飲むなどして体も心もあたためましょう。



お掃除してみませんか？



みなさんにはこころのリフレッシュ法はありますか？

年末になってくると、【大掃除】という言葉をよく耳にしますね。大がかりなお掃除でなくても、学校の机の中や通学バックの中、自分の部屋の机の上などほんの少しいので片づけをしてみませんか。

掃除が好きな人も苦手な人も、自分の身の回りが綺麗になると気持ちもスッキリすると思います。

整理整頓が苦手だ・面倒だという人はペンケースの中を整理するだけでも十分効果的です。

ネガティブ沼にはまったら…

「どうせ自分はダメなんだ」と自分に自信をなくしてしまうことはありませんか。他の人から「そんなことないよ」と言ってもらえても、こころの中に根付いた気持ちが簡単には消えません。

落ち込むことは誰にでもあることです。ただし、ずっとその気持ちを引きずってしまったり、自信を持たずにいることは苦しいと思います。少しでも自分で自分の【自信スイッチ】を押せるようになると、自分の生活が楽になってくるはずですよ。



「自信スイッチ 10歳からはじめるポジティブ習慣 39」(中島輝 著)という本がおススメです！こども向けのように見えますが、高校生や大人が読んでも参考になる一冊です。自信スイッチを自分で押せるようになるための色々な方法がわかりやすく紹介されています。気になる方はぜひ手に取ってみてください。

<カウンセラー来校日>

12月7日・21日、1月18日・29日、2月5日、3月14日

保護者の方も利用できますので、担任までご連絡ください。