



カウンセラーだよ

みなさん、こんにちは。先月は初夏のような暑い日があったかと思えば、梅雨入り後は半袖では少し肌寒く感じる日もあり、気温差の大きい天候が続いています。6月は、体や心に疲れが出やすい時期です。「なんだか体が重いなあ」「やる気が出ないなあ」と感じたら、それは体からの大切なサインかもしれません。そんな時は、大きく息を吸って、細く長く息を吐いてみましょう。息を吐く時には、もやもやした気持ちも一緒に体の外へ出すイメージで、フーッと吐き出してみてください。

今年度も、スクールカウンセリングは火曜日に実施しています。おしゃべりするのも‘ホット’、絵を描いても‘ホット’、悩みを相談しても‘ホット’、みなさんが‘ホット’できる場所の一つになれるといいなあと思っています。どうぞ気軽にご利用ください。

こころの境界線

みなさんは、自分の持ち物を勝手に使われたらどんな気持ちになりますか。
心にも、持ち物と同じように、「ここからは自分の大切な場所」という境界線があります。これを「こころの境界線」といいます。

例えば、
SNS でメッセージが届いたら、すぐに返信しないと落ち着かない
友だちだから、何でも話さないといけないと思う
断りたいのに、「嫌われたくない」と思って引き受けてしまう



こんなふうに、私たちは人との関わりの中で、「ここまでなら、だいじょうぶ」「ここからは少ししんどいなあ」と感じる線を持っています。また、自分に境界線があるように、相手にもそれぞれ大切な境界線があります。自分の気持ちや時間を大切にしながら、相手の気持ちや考えも尊重することが、より良い人間関係につながります。無理をしそうになった時は、『本当にだいじょうぶかな?』と自分の気持ちを確認してみましょう。

私は平気でも、相手は違うかもしれません。自分も相手も大切にするために、「こころの境界線」を意識してみましょう。

カウンセリングの利用方法

お話する内容は自分のこと、家族のこと、友だちのこと、恋愛、勉強、進路、体調のことなど、どんなことでも受け付けています。
予約方法は次の3つの方法があります。

- 学校の先生にカウンセリング希望を伝える
- スクールカウンセラーに希望を伝える（火曜のみ）
- 学校に電話予約する ☎ 06-6441-6004
（お話される内容を言う必要はありません）

利用時間帯

- ① 午前 10時から 10時50分
- ② 午前 11時から 11時50分
- ③ 午後 1時から 1時50分
- ④ 午後 2時から 2時50分
- ⑤ 午後 3時から 3時50分

※校時等に合わせて、変更する場合があります