

## スクールカウンセラーだより

築港中学校のみなさん、こんにちは。

2018年もあと1か月ですね。

少し気が早いですが、今回はクリスマスバージョンです。

さて、1年生のみなさんには、11月のはじめに普段の自分を振り返って、『自分を元氣にするもの』を探してもらいましたね。私の『元氣にするものリスト』の1番は【ぐっすり寝ること】、2番は【シフォンケーキやバウムクーヘンなどのふわふわしたものを食べること】、3番は【友達としゃべること】です。

2・3年生のみなさんは、疲れた時・元氣がない時・つらい時、自分を元氣にするものは何ですか？普段の自分を思い出して、何があるか探してみてくださいね。

『元氣にするもの』は、たくさんでも、2、3個くらいでも大丈夫です！また、『元氣にするものリスト』は半年後・1年後・3年後…など、時間が経つと新しく増えたり、減ったりして変わっていきます。自分だけの『元氣にするものリスト』をうまく使って、疲れた時やつらい時には、気分転換しながら乗り越えていきましょう！



2学期は12月13日が最終日です。3学期は、1月10日からのスタートになります。

自分の『元氣になるものリスト』をいろいろ試してみたけど、“なかなか元氣が戻らない…”とか、“つらい気持ちが小さくならない…”という時は、カウンセリングの部屋をのぞいてみてください。

誰かに話してみると、ちょっと楽になることもあります。「友達や家人、学校の先生以外の人なら話ができるかも…」とか「話をしてみたいなあ…」と思った人は、カウンセリングの部屋に直接来るか、先生に言って予約してくださいね。

毎週木曜日	12月6日、13日 1月10日、17日、24日、31日 2月14日、21日、28日 3月7日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります