

スクールカウンセラーだよ

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、『自分を元気にするもの』を探してもらいましたね。私の『元気にするものリスト』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・元気がない時・つらい時、自分を元気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。

『元気にするもの』は、たくさんでも、2, 3 個くらいでも大丈夫です！また、『元気にするものリスト』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『元気にするものリスト』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『元気になるものリスト』をいろいろ試してみたけど、“なかなか元気が戻らない…”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。「友達や家の人、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