

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。

2016年も残り1か月を切りました。

やりたかったこと・行きたかったところなど、やり残したことはありませんか？



2学期を振り返ると…どんなことを思い出しますか？

たくさん行事ごとがあったので、楽しい思い出の方が多いかな？

毎日、うれしいことやワクワクすることばかりだったら楽しく過ごせるのだけど、楽しいことばかりではなくて、つらいとか悲しいとか嫌な気分になるときもありますよね。この嫌な気分になる出来事を何とかしようとする行動のことを、【ストレスコーピング】と言います。

例えば…

○走る・ストレッチなど体を動かす ○友達や家人、先生など、誰かに話を聞いてもらう

○クラブにうちこむ ○友達と遊びに行く ○散歩する ○ぐっすり寝る

○好きなことや趣味を思いっきりする ○テレビやゲームで気をまぎらわせる

○うまくいく方法を考える ○腹が立つ ○一人になろうとする ○何もしない

などなど

いつもやっているものはありませんか？最近では、『大人のぬり絵』がはやってたりしますね。おもしろい動画を見て大笑いしたり、紙にその時の気持ちを書いてやぶって捨てたりすると、すっきりするかも？？

私なら…僕なら…と、1年の終わりに自分のことを振り返ってみるのもいいかもしれませんよ。



3学期は、1月12日からスタートします。また3学期に元気な姿で会いましょう！

大きななやみごとも小さななやみごとも、楽しかった話でも大丈夫です。『話をしたいなあ』という人は、カウンセリングの部屋に直接来るか、先生に申し込んでくださいね。

毎週木曜日	1月12日、19日、26日 2月2日、16日、23日 3月2日、9日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります