

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。

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^{できごと}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 | ○友達や家の人、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 ^ね |
| ○好きなことや趣味 ^{しゅみ} 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したか？最近では、『大人のぬり絵』がはやっていたりしますね。
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！

大きななやみごととも小さななやみごととも、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^{ちよくせつ}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