

スクールカウンセラーだより



梅雨の季節が近づいてきました。雨の多いこの時季には、どうしても「じめじめ」「じとじと」という、うつとうしいイメージがつきまといいますね。

ただ一方で、私の好きな絵本や詩の世界では、「雨」は色とりどりに輝く美しいもの、「ピチピチ」「ぽぽぽ」と様々な音を奏でながら降る面白いものとしても表現されています。ほんのすこし見方を変えて、雨の季節を楽しめるといいな、と思う今日この頃です。

6月号

カウンセリングルーム 6月の開室日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|----|----|------|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | (5) | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | (12) | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | (19) | 20 | 21 | 22 |
| 23 30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

- * ○のついているところが開いている日です。
- * 相談時間は1回約50分。ご予約の方優先です。
- * 利用の仕方や空いている時間などは、先生やカウンセラーまでおたずねください。
- * 保護者の方のご相談も隨時受け付けております。ご予約等のお問い合わせはお電話でもお受けしております。

→☎06-6683-0071(新北島中学校)

コラム Column

～表情を変えると気持ちも変わる?!～

5月の連休あけから頑張ってきた心と体。ここに来て、すこしお疲れが出ている人もいるのではないかでしょうか。

巻頭で「見方を変えて、雨の季節を楽しめるといいな」と書きましたが、そうは言っても、なかなか気持ちが晴れない!と思うときもありますよね。

そんなとき私が試してみるのは、とりあえず「笑顔を作ってみる」ということ。

心理学には、人間は「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」という考え方があります。

こうした考え方を「末梢起源説」として知られていますが、大雑把にいふと「笑顔」という形から入ることで、気持ちも楽しくなってくるぞ!ということです。

みなさんもよろしければ、一度お試しください♪

とりあえず表情筋あげてみるか~

