



スクールカウンセラーだより

2025年1月 NO.3

皆さん、あけましておめでとうございます。冬休みで心と身体のリフレッシュはできましたか？休み明けはなかなか気分や調子が上がってこないもの。心や身体の調子をチェックしながら、少しずつ自分のペースを取り戻して行って下さいね。



◆しんどいときは誰かに相談してみよう

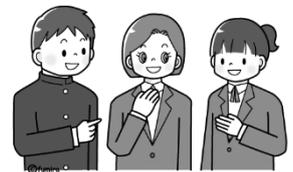
毎日生活していく中で、誰にでも悲しいことやしんどいことはありますよね。そんな時は、自分一人で抱え込まずに誰かに相談してみてください。「話したって何も変わらない」と思う人もいるかもしれませんが、確かに自分の力で乗り越えることももちろん大切ですが、誰かに相談するというのも、これから生きていく上でとても大切な力になってきます。自分がしんどい時は考えがカタよってしまい、解決策は何もないように思えてしまうものです。でも人に話をゆっくり聞いてもらうことで、ごちゃごちゃしていた考えが整理されて気持ちが楽になったり、先のことを考えやすくなるんです。

◆友達の話聞いてあげよう

あなたの周りで悩んでいる友達はいませんか？そんな時、あなたがゆっくり話を聞いてあげることで友達の心は軽くなると思います。

友達から相談されたときは、バカにしたり他の人に言いふらしたりしないようにしましょう。また話を聞いているうちに「そんなことで悩むなんて」「自分だったらこうするのに」などといったあなたの気持ちもわき上がってくると思います。人はそれぞれ感じ方が違うので、友達の気持ちになってあたたかく聞いてあげてください。アドバイスでなく、話をゆっくり聞いてもらえることで心は少し軽くなるものです。困ったときにお互いに相談しあえる関係は、とても大切です。

ただ、友達があまりにも深刻なことで悩んでいてあなたの手には負えないくらい苦しそうな時は、その友達に伝えて必ず信頼できる大人に相談して下さいね。



スクールカウンセラー予定表

1月						
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	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月						
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	24	25	26	27	28	

3月						
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	24	25	26	27	28	29
30	31					