

# スクールカウンセラーだより

2026年1月 NO.3



## ○ 見方を変えてみよう

みなさんは自分のことをどんな性格だと思いますか？「良いところがないし、自分なんて嫌い」と思っている人いませんか？嫌なところは目につきやすいですが、良いところを見つけるのはなかなか難しいものです。下の子のセリフを見てみてください。



自分の意見を言うのが苦手、いつも人に合わせてしまう。  
なんてぼくはダメな人間なんだろう

この子は自分の性格が嫌なようです。でも少し見方を変えてみると、「周りに合わせられる、協調性のある人」ともいえますよね。このように、「短所」と思っていることでも、見方を変えてみると「長所」にもなるんです。

周りからは聞き上手だと言われるし、  
協調性のある性格なのかも



人の性格やさまざまな出来事も、少し見方を変えてみることで意味が違ってくることが意外と多いのです。自分や身近な人を悪い方向から見てしまっていることありませんか？見方を変えることで気持ちが楽になったり、物事を前向きに考えたりすることができるので、みなさんもぜひ試してみてくださいね。

## ○ スクールカウンセラー予定表

1月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	<b>8</b>	9	10	11
12	13	<b>14</b>	<b>15</b>	16	17	18
19	20	21	<b>22</b>	23	24	25
26	27	28	<b>29</b>	30	31	

2月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	<b>5</b>	<b>6</b>	7	8
9	10	11	<b>12</b>	13	14	15
16	17	18	<b>19</b>	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	<b>6</b>	7	8
<b>9</b>	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					