カウンセラーだより

2021年9月 1日(水)

スクールカウンセラー 永原淳子

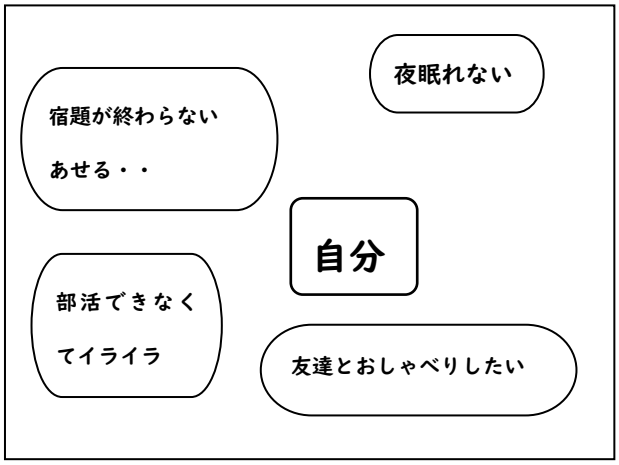
長かったような短かったような夏休みが終わり、学校が始まりましたね。
コロナ禍での夏休み、皆さんはどう過ごしましたか？

家でゆっくりしていた人、新しいことにチャレンジしてみた人、色々な夏の過ごし方があったのではないでしょうか。

夏休み明けは、心身共にバランスがとりにくい時期です。
体調面では、生活のリズムが乱れている人はいませんか？　精神面では、「コロナが怖い」「学校に行きたくない」といった不安やストレスを抱えている人はいませんか？

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみることで、心の整理ができます。

心の整理をしてみましょう



頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。書くことの効果はおもに２つ。
①今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。その結果、あせりがやわらぎ、落ち着いて物事を考えることが できるようになります。
②それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。自分の気持ちをありのままに書いていきましょう

このようにして、自分の今の状態や今の気持に気づいたけれど、自分の力では解決できない時

そんな時は、ぜひ、　**まわりに助けを求めてください**

自分の身近にいる、家族、友だち、先生、誰でもいいから、話をきいてもらいましょう。
スクールカウンセラーも、そんなあなたの力になりたいと思っています。

９月・10月：スクール・カウンセラーが学校に来る日」
９月・・７（火）、14（火）、21（火）、28日（火）
10月・・５日（火）、12日（火）、19日（火）、26（火）
相談をご希望される時は、担任の先生や安達先生を通してお申し込みください。