



2学期が始まって、調子はどうですか？ 絶好調な人、まあまあ順調な人、もう一つ調子が出ない人、いろんな体調、気持ちがあると思います。

日常生活は、良いとき、悪いときいろいろです。調子が悪いときに、少し人に頼るのも人生の大切なテクニックです。

みなさんが、日々の学校生活を快適に送れるように、いっしょに考えていたらと思っています。

○ものごとには良い面と悪い面がある○

悪い意味から使われることが多い言葉を良い面から見てみましょう。

「おしゃべり」は、

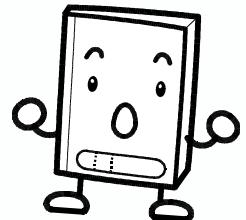
《社交的》《活発》

《頭の回転が速い》

「おとなしい」は、

《穏やか》《考え深い》

《話をよく聞く》



どうすればいいのか、

・問題が起こらないですんだときを見つける。

・少しでもうまくいっているとき、うまくいったこと、やれたこと、ましなことを見つける。

・どうやって、それをやれたのかを考える、

うまくいっていることをつづける。(やり方が分からない時はカウンセラーまで)

見方
を変える

今、起こっている困ったことを悪い面からとらえがち

困ったことも、絶え間なく続いていることは少ない

必ず起こっていない時間、場面、場所があるはずです。

つまり、「起こっていない」

という良い面、

「例外」に注目です

☆こころの健康も予防が第一。こころの中で大きくなりすぎないうちに相談しましょう。

※相談したい人は、

担任の先生または保健室の先生に

「カウンセラーに相談したい」と言ってください。

金曜日が相談日です。

9月 9, 16, 30日

10月 14, 21, 28日

11月 4, 11, 18, 25日

12月 2, 9, 16日

○保護者の方も気軽に相談してください○

教員経験、自分の子育て経験から、また心理の専門家として、何かお役に立てると思います。担任の先生、保健室の先生へ申し出ていただくか、直接学校に電話(391-9622)して申し込んでください。