



さわやか相談室^{だよ}

<vol. 8>

H28. 11. 7発行

大切なのは
我慢じゃなくて
いそぎ
満ち足りて
いることに
気づくこと

— 御木幽石



相談室の窓から見えるいちごの樹々も、日に日に色づいて、秋の深まりを感じさせてくれます。朝晩め、きり冷えこんできて、こたつやストーブが恋しい季節になりました。皆さんお変わりないですか？

さて、行事が続いて大忙しだった10月が終わって、気がつけばカレンダーも残り1枚となりました。日も短くなって、部活が終わる頃にはすっかり外が暗くなっています。寒い季節ほど、何か、暖かいものが恋しくなります。心のあったかグッズ、あったら良いですね。

(S.A)

心の冬じたく

7日は立冬。冬の始まりです。雪国では、今頃になると、家の周りや庭の樹木を色々なもので囲って、寒さや雪から守る準備をします。冬が来る前に準備をしておくのです。

私達も、何か不安なこと、心配なこと、イヤなことから身を守るために、「心の冬じたく」をしてみてもはどうでしょうか。そのためには、まず、今、自分の心の中にあるネガティブな感情(消極的、否定的、悲観的な感情)に目を向けること。「どんな自分も自分なんだ」と受け入れることによって、気持ちが落ちつきます。すると、「がんばっている自分」も見えてきます。もし誰も自分を認めてくれないのなら、自分が自分の応援団になりましょう。自分を認められるようになると周りの人のことも認められるようになり、成長できますよ。

<TEL>

553-3122

行田中さわやか相談室では、保護者の方の相談も受け付けています。どうぞ、お気軽に!



肌寒い季節がやってきました。手や足が冷たくなってきたら、温かいココアやスープを飲んで、心も体もリフレッシュしましょう。

A.R



今日のスクールカウンセラー面談日は、
1/9(水)、1/30(水)です。

(要予約)