



# さわやか相談室<sup>だより</sup>

vol.7

H29.11.6発行

受け容れる。

今日ダメだったことを受け容れる。

今日は昨日までの結果。

明日からの自分は

今日の自分がつくるもの。

—古賀重四郎

受け容れる日より



カレンダーも、残り少なくなりました。2学期が始まったと思ったら、もう11月。「体育祭」「合唱コンクール」「いちょうの集い」「ロードレース」等色々な行事がありました。皆さんそれぞれ自分なりの目標を立ててがんばったことと思います。1つ行事が終わるごとに、成長していることでしょう。

3年生は、これから進路選択の時期になり、悩むことも多くなえるかもしれませんね。まずは規則正しい生活を心がけて、体調管理しつつ、毎日をお過ごししてほしいと思います。「昨日は昨日」「今日は今日」「明日は明日」です。



## 〇傾聴とその効果

辞書を引くと、傾聴は耳を傾けて、熱心に聞くことを指しています。傾聴の目的は相手を理解することにより、話し手が自分自身に対する理解を深め、建設的な行動がとれるようになるようサポートすることです。何らかの問題を抱え、悩んでいるときに自分が信頼できる人に話をよく聞いてもらうことは現実的な問題解決にはならないかもしれませんが、自分のこころの安定につながります。なぜなら、傾聴には2つの効果があると言われています。傾聴されると、まず自分がどのような状況にあるのを他人に理解してもらえますので、自分のわかってもらいたい欲求が満たされます。また、自分が悩んでいるものが客観的に整理され、自分が今まで気づけなかった新しい考えを見つけられるかも知れません。日常生活において、様々な問題に遭遇し、悩んだりしますので、一人で抱えず、まず信頼できる人に話してみましょう。

スクールカウンセラー 梁 恵(りょう え)



行田中さわやか相談室 553-3122

月～金 10:00～16:00 (直通)

\*電話相談、面談予約 受け付け中!



## 「ヒュッゲ」って知ってますか?

このところ、朝夕め、きり寒くなりましたね。寒いと、人やモノから、温かさを感じたいくなりますね。ところで、皆さんは「ヒュッゲ」という言葉を知っていますか? ヒュッゲとは、デンマークの人々がとても大切にしている、時間の過ごし方を表す言葉だそうです。

一日の中でホッとできる時間を作ることで幸せな気持ちになったり

気持ちが落ちついたりする、そういう心の

安定剤のような時間のようなです。寒さが厳しくなりますが、ほんの30分でもいいから「ヒュッゲ」な時間を持ちたいですね。

