

相談室だより

平成28年 6月号

狭山市立中央中学校

さわやか相談室

☎ 2959-9591

どんより曇った梅雨の時期。

あざやかな紫陽花に ふと **心** がなごみます。

自分の心

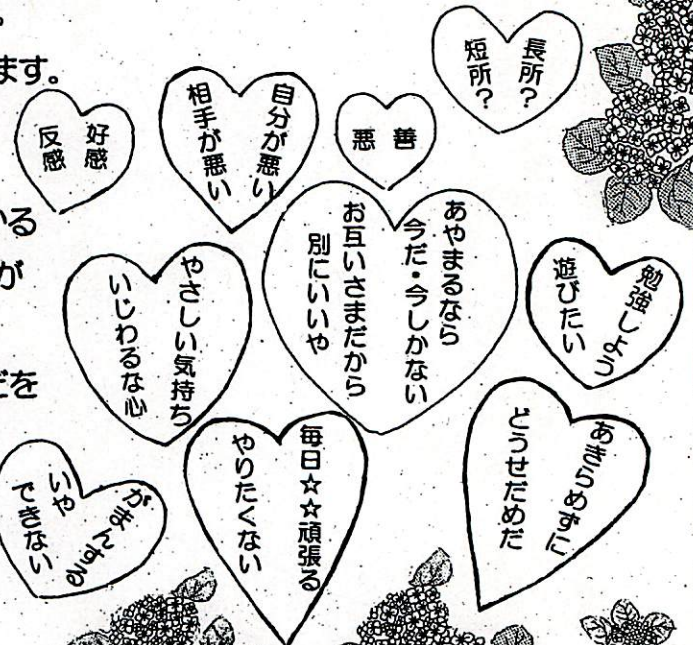
私たちの心は、もともと2つの気持ちがぶつかるようにできているため、「自分」の中で気持ちがぶつかるのはあたりまえのことといえます。その心は、プラス思考とマイナス思考のあいだを適度に揺れながらバランスをとっています。

そして、無意識にそのぶつかった心を「自分」で守っているのです。

心を守る その方法 とは…

- ★ がまんする 自分の気持ちを抑えるトレーニングだと思って我慢してみる。そのうちがまんしていたことを忘れて、そのくらいのがまんならできるようになるかもしれない。
- ★ 理由を話して断る 都合が悪くなった。〇〇の予定があるから今度にしよう。無理をせず休養したいから。あまり気がすすまない。などちっとも悪いことはありません。
- ★ 好きなことをして リラックスする その場から離れてしまう。他の案や意見・方法にする。NO という。音楽や映画鑑賞、散歩やスポーツなど気分転換してみる。横になって休むの也不错い。
- ★ 自分自身を ほめる 自分で自分のいいところを見つけ、励ましたりほめたりする。心もからだも元気になり、心の強さや自信につながる。

休み時間・昼休み、相談来室してくださいね。



とまどいながら 信じながら
—— そして 傷付きながら
心は成長していきます。

保護者の皆様へ

お子様のことで何か気になることや
心配なこと、話しておきたいことなど
ございましたら、どうぞお電話ください。

開室時間 月・火 10:00~16:00
水木金 9:30~15:00

スクールカウンセラーと面談できます。

(面談予約してください)

☎ 2959-9591