



相談部 だより



スクールカウンセラー 奥村 和代

～☆ 明日の元気な自分のために ☆～

皆さん、こんにちは！本格化してきた授業や放課後の部活動で、身体と心に疲れを感じていませんか？ 疲れた脳や体を癒すには睡眠がとても大切です。

家に帰ったら早めに宿題を済ませ、ごはんやお風呂でリラックスして早めに休みましょう。



どうして？ なんで？



皆さんは「どうして?!」「なんで?!」と疑問に感じたり考えたりしたことはありませんか。こういうことを考えると、少し不安になったり、何となく自分に自信が持てなくなったりするかもしれません。

しかし、このように考えることはとても意味があることです。なぜなら、それは自分自身をキチンと見つめている証拠だからです。簡単にいうと、着ている服を鏡に映し“これでいいかな？”と確認し自己点検しているのと同じことなのです。そのように今の自分を見つめることにより、自分の良いところやちょっと弱いところ、つい思ってしまう心のクセなどを知ることができます。「どうして?」「何で?」それは自分を知ることへの出発点です。

**不安や疑問を感じたら、カウンセラーに話して気持ちをラクにしてみませんか？
生徒の皆さんも、保護者の方も気軽にご相談ください。**

カウンセラー 7月の訪問日

岡本 SC (14:00~18:00) 1日(木)・8日(木)・15日(木)

奥村 SC (14:30~17:30) 6日(火)・16日(金)・20日(火)

ちょっと気になること、大丈夫かな?と思うことなど、どのようなご相談でも結構です。担任や教育相談の先生にお気軽にお申し込みください。