

相談室 便り

スクールカウンセラー 奥村 和代

生徒・保護者の皆さまへ

暑い！暑い！と言っていた夏休みも終わりました。汗が噴き出すような毎日でしたが、皆さんにとって夏休みはどうでしたか？楽しい思い出ややりきった出来事がありましたか？9月からは心機一転「気分を変えて頑張るぞ」と言う気持ちがあっても、身体がだるい・イライラする・しんどい気分になるなど、うまく最初の一步が踏み出せない場合があります。そんな時はカウンセラーに相談してみましょう。気になっていることやたわいのない話しなど、何でも話してよい所です。

☆☆☆ 自分のこと好きですか？ ☆☆☆



皆さんは、自分のことが好きですか？ それとも、今の自分は好きではありませんか？自分のことを好きになれないと、友達とうまく接する事が出来ない場合があります。また自分を好きでない人は、何かをする時にも、乗り越える自信が持てないかもしれません。

「自分が自分を好きになる。自分に○をつけてみましょう。」

これは、とても大切なことなのです。どんな人にも、良いところと悪いところがあります。失敗して悪い評価をされたとしても、それであなたの全てがダメになる訳ではありません。それはきっと、これからの新しいやり方を教えてくれるヒントとなります。

決して自分を責めないで、どんな新しい良い方法があるか？を考え、実行してみてください。成長途中にある皆さんは、いろいろな経験を積み重ねて変わる可能性をたくさん持っています。すぐに変わることは難しくても、あきらめなければきっと変わっていくことができます。自分の良いところも見てみましょう。「良いところなんて無い」という人がいますが、誰にでも必ず良いところがあります。これくらい当たり前と思わず、自分の良いところを見つけ認めてあげましょう。

どんな自分であろうと、人があなたをどう思おうと

あなたは生きているだけで大丈夫！

とても大切な存在です。

自分なりに一生懸命生きている自分を

大事にしてあげてください。

自分がイヤ、自信が持てない、そんな時は相談して下さい。



9月のカウンセラー来校日

岡本 SC (14:00~18:00)	2日 (木)	9日 (木)	30日 (木)
奥村 SC (14:30~17:30)	7日 (火)	21日 (火)	28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。お気軽にお申し込みください。