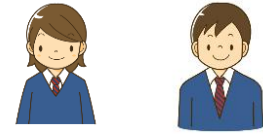


5月 カウンセリングルーム(使用)

5月



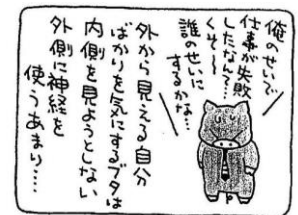
こんにちは、スクールカウンセラーの五島尚子(ごしまなおこ)です。1年生のみなさんは初めて、2・3年生のみなさんは引き続き今年度もよろしくお願いします。

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。1年生のみなさんは中学校の生活に慣れましたか？そして2、3年のみなさんは新しいクラスに慣れましたか？新しいことが始まる時って緊張しますよね。知らないうちに肩に力が入り、家に帰ると“なんだか疲れているな”と感じていた人もいます。ゴールデンウィークはリフレッシュできる良い機会になりましたか？もう一度生活リズムを立て直し、自分のペースで1学期を過ごしていきましょう。

人からどう思われているか

新学期を迎え新しいクラスメートとの出会いがあります。今まではあまり関わりのなかった人と話をする機会も多いですよ。そんな時「こんなことを言ったら嫌われるかな」「今の言葉で“きつい人”って思われてないかな」「なんかおかしいこと言ったかな」等々、相手にどう思われているかを気にしていませんか？ついつい自分より相手のことを優先してしまい、自分の気持ちを飲み込んでしまうことも…。そうやって外で気を使っているととても疲れてしまい、その反動で家ではそれを発散しすぎていませんか。相手が気になることは自然なことでもあります。ただ、どうしてそんなに気になってしまうのかという自分の気持ちに気付くことも大切なことです。「なぜ相手の言うことを優先したのかな」「どうしてあの人にどう思われているか気になるのかな」等と自分に問いかけてみてください。少し自分が見えてくるかもしれません。一人で考えることが難しければ一緒に考えてみませんか？ カウンセリングルームに立ち寄ってください。

「他人の目と自分」



- 相談日 5月 10日 17日 24日 31日
6月 7日 14日 21日

○ 相談時間 11:00 ~ 17:30まで

○ 相談場所 カウンセリングルーム (正面入口 右手)

○ 申込み窓口 担任の先生、生徒指導 藤原先生、直接五島まで

「ブのいどころ」小泉吉宏作

(メディアファクトリー)

2024.5.7 スクールカウンセラー 五島