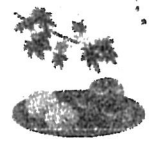


カウンセリングルーム(便)



2学期もあと少し…

長いと思っていた2学期も残り1ヶ月を切りました。そして2023年もあと少しとなりました。みなさんは2学期をどのように過ごせたでしょうか？多くの行事も無事に終わり、あとは合唱コンクールを残すだけとなりました。お昼休みや放課後には練習する声も聞こえてきて、みなさんのがんばりが伺えます。2学期の締めくくりみなさんの力を結集して良い歌を歌って下さいね。

日が暮れるのも早くなり家で過ごす時間も増えていると思います。みなさんはどう過ごしますか？ゆっくり本を読むのもよし、音楽を聴くのもよし、美味しいものを食べるのもよし、そのために料理しても良いかもしれませんね。活動的だった夏から少しゆったりとした時間を過ごすことで、身体もこころもリラックスできると思います。是非、何かしてみてください。

気持ちを言葉にする



みなさんは「気持ちを表現する言葉は？」と聞かれたら、どういう言葉を思い浮かべますか？喜び、怒り、悲しみ、楽しみが最も基本的な気持ちを表す言葉だと思います。他にも悔しい、寂しい、怖い、イライラ、恥ずかしいなど色々ありますよね。みなさんはどの気持ちが一番言葉にしやすいですか？もしかすると気持ちを言葉にするのは苦手という人もいるかもしれませんね。特に今はLineなどのスタンプや絵文字などで表現することも多いため、気持ちを言葉にすることが減っているように思います。でも、人との関係の中で相手の気持ちを知ることや自分の気持ちを伝えることはとても大切なことです。そして自分の気持ちを大切にすることも大事なことです。そのためには今の自分がどんな気持ちなのかを知らないといけませんよね。“悲しみ”の気持ちはこころに抑え、反対に“怒り”の気持ちは爆発させていませんか？どの気持ちも大切な気持ちです。上手に言葉にすることで自分も相手も大切にできたら良いですね。

○相談日 12月 1日 8日 15日
1月 12日 19日 26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)

○申し込み窓口 担任の先生、生徒指導 藤原先生、直接五島まで

2023.11.28 スクールカウンセラー 五島