

カウンセラー室だより



今日を充実した一日に

「一日一生」 「一日一笑」

みなさんは今日一日をどんな気持ちで過ごしていますか。一日一日を大事にして生活していけば、自分にとって充実した人生となります。みなさんは「可能性の塊かたまり」と校長先生がよく話されています。可能性のつぼみが花開くよう、一日一日を大切に積み重ねましょう。

「一日一生」とは、「一日が一生であり、明日また新しい人生が始まる。一日を一生涯だと思って生きる」という意味です。

「一日一笑」 「笑いは最高の薬」であり、体も心も解放します。笑顔でいると、気分も明るく、人ともつながります。



ストレスをためない思考法

ものの見方を変えると、 ⇒ 気持ちが楽になる

リフレーミング

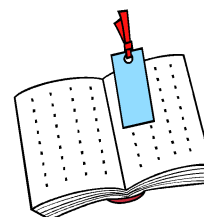
物事を今と違う見方でとらえ直す思考方法です。

○テストが赤点だった。もうだめだ。 → 赤点でない教科もある。できることはある。

○ねぼうして、遅刻だ。 → 遅刻だって、登校した方がよいか。ねぼうは直せる。

○失敗したので、もう終わりだ。 → 失敗があるからこそ、良いことが分かる。失敗は、次へのスタートだ。

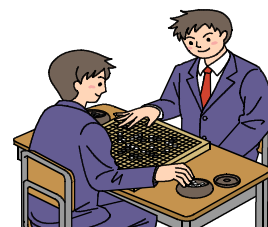
○なかなか成績が上がらない。 → 自分は自分。よく、がんばっているさ。まず、自分のできる教科をしよう。



< 友だちへの援助 >

友だちから、こんな相談を受けたとしたら

この頃、よく眠れない。もう疲れた。
まわりは敵ばかりの感じがする。
友だちはいないし、自分は価値がないと思ってしまう。
何もかも意味がないように思える。
消えたい気持ち。学校やめたい。



こんな時には、聞いてみましょう。じっくり寄り添って話してみましょう。

○何かつらいことがあったの？

○なんで、そう思うの？

○いつからそう思っていたの？

○心配しているよ。

○それでは悲しいね。

○私に何かできることある？

○あなたは、大切な友だちだよ。

○また、聞かせてね。

○いっしょに先生に相談してみようか？

○いっしょにカウンセラー室に相談に行ってみようか？



< 否定しないでよく聞いて、寄り添うこと。心配な時は、先生や家族に連絡を >

友だちのSOSには、き・よ・う・し・つ

きづいて **よ**りそい **う**けとめて **し**んらいできる大人に **つ**なげよう
気づいて 寄り添い 受けとめて 信頼できる大人に