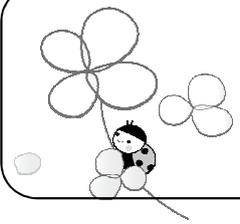


スクールカウンセラーだより



2月になりました。暦の上では春ですが、この時期は寒い日と暖かい日が交互にあり、気候的にも不安定ですね。受験や試験などいつもとは違うことを体験する人もいることでしょう。このような時こそ、「いつもと同じ」状態にすると安心、安定できます

日常性の維持



同じ時間に起きて、同じ時間に食事をとる、同じ時間に家を出る、同じ時間に寝るとこのような規則正しい生活は、体のリズムを整えます。同じ時間に寝ていると、自然に同じ時間に目が覚めるという経験をした人もいます。また、自分がやらなくてはいけないこと、やれることの見直しをつけやすくなるというメリットもあります。試験は緊張するものですが、いつもと同じように起きて、同じようにご飯を食べることで余裕をもって行動でき、いつも通りの状態に近づきやすくなります。今からの1か月、できれば土日祝日もいつもと同じ生活を心がけてみませんか？

できていること、楽しいことに目を向けよう

心配なことがある時には、嫌なこと、できていないことに目が行きがちです。しかし、実際にはできていることも、やれていることもあるものです。不安だと思った時こそ、やれていることにも目を向けてみましょう。

裏に『楽しい日記』を載せています。これからの楽しい予定を書き込むのに使ってもよいですし、一日を振り返り「意外とうまくいったこと」「やったこと」「楽しめたこと」を書いてみませんか？「楽しいことを〇個するぞ」と決めて、できたらシールを張るといような使い方をしていいですね。

* * * カウンセリングルーム利用の仕方 * * *

●基本的には予約が必要です。

担任の先生、保健室の田志先生に「カウンセラーと話がしてみたい」と伝えて、予約してもらうことができます。

●保護者のみの相談もお受けしています。 玄海中学校代表電話 0940-62-0135

●相談できる日

	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00
2/19(水)	/	○
2/27(木)	○	/
3/2(月)	/	○
3/9(月)	○	/
3/23(月)	/	○

