

# カウンセラーだより

令和4年7月

No.4

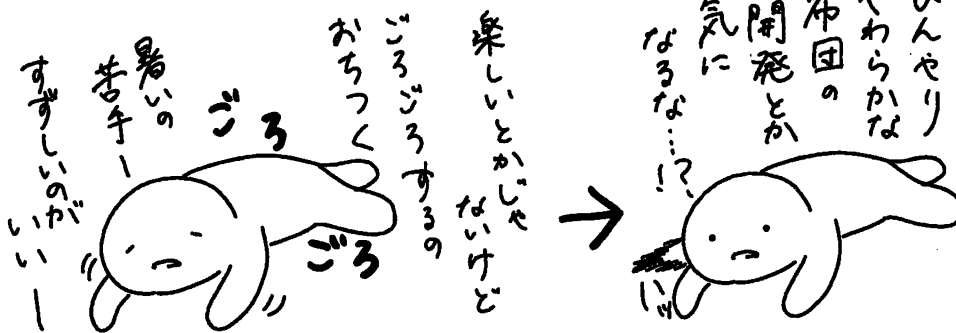
田嶋真由

みなさん、こんにちは！もうすぐ夏休みが始まります。3年生のみなさんは特に、進路について考える機会が多くなっているかもしれません。

## ○ 自分にとって心地よいもの、よくないもの

進路を考えると、将来について「興味があるものや得意なものなんて思いつかない」と悩む人もいます。それなら、「自分の心地よいもの・よくないものは何か」から考えてみるのも良いかもしれません。

研究によると、感情のはじめにあるのは「快・不快」で、そこから「喜び」や「悲しみ」などが出てくるといわれています。自分にとって、いいもの（快）・いやなもの（不快）を拾い集めていくうちに、その中から気になるものが見えてくるかもしれません。

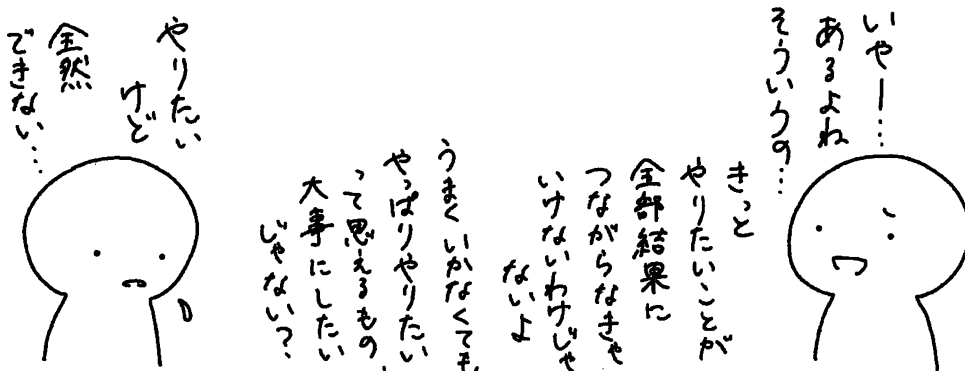


## ○ うまくいかない自分

「興味はあるのに、うまくいかない」ということがあると、「失敗した」「自分はダメだ」と思うことがあります。そんなとき、周りを見てみると、案外自分と同様うまくいっていない人がいるかもしれません。

「成功」というのは人間の標準装備ではありません。うまくいく人もいかない人もいますし、うまくいく時もいかない時もあるのが当然です。

うまくいく人にとって、それは自分の強みとして活かせるものです。うまくいかない人は、まずそれが悪いことではないと知ってから、「できない」だけを見つめるのではなく、「興味がある」も大事にしてくださいね。



## カウンセリング申込み

ご希望の方は、先生にお申し込みください。保護者の方も、お子さんについての相談を申し込むことができます。

内容はなんでも構いません。過去には、対人関係、学習、家族のこと、恋愛、趣味の話などもありました。



## スクールカウンセラー 2学期来校日

8月	23日、30日
9月	6日、13日、27日
10月	4日、11日、18日、25日
11月	1日、8日、15日、22日、29日
12月	6日、13日

## 相談可能時間

9:50~15:30  
(変更する場合があります)

注意事項：暑い日が多いため、カウンセリングに来るときは、必要に応じて水筒を持ってきてください。