

カウンセラーだより

令和4年12月

No.8

田嶋真由

みなさん、こんにちは！12月に入ってクリスマスが近づき、わくわくしている人もいないのでしょうか。

○ 自分に贈るもの

クリスマスはもともとキリスト教に関わる行事です。そのため、クリスマスを楽しむ人もいれば、「自分には関係ない」という人もいます。

ただ、クリスマスとは関係なしに、この1年を過ごしてきた自分に対してクリスマスプレゼントを贈るように、ちょっとした贈り物をするというのでもいいかもしれません。



○ 「ちょっとしたうれしさ」探し

自分にとってちょっとした贈り物をするなら、みなさんはどんなものを用意しますか？例えば、次のように、いろいろな角度から探すことができます。

- 「普段よりも少しだけ高価なもの」 例：30円高いお菓子
- 「自分にとって特別なもの」 例：趣味の時間
- 「いつもの自分とは雰囲気が違うもの」 例：普段と違う色の服

大きな贈り物もうれしいですが、あまりお金をかけなくても自分がうれしになれるような小さな楽しみを見つけて、じっくり味わうというのも、自分を大事にする大切な過ごし方です。みなさんの「ちょっとしたうれしさ」が、たくさん見つかると良いですね。



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 3学期来校日

| | |
|----|-----|
| 1月 | 17日 |
| | 24日 |
| | 31日 |
| 2月 | 7日 |
| | 21日 |
| | 28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：水分補給のため、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。