

スクールカウンセラー便り

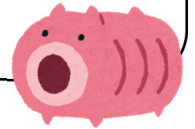
2023年7月11日(火) 鴨居中学校
スクールカウンセラー 天野有子



蒸し暑い日が続いています。天気によって体調や気持ちは左右されます。でも、あと少しすると夏休みですね。4月からの日々を振り返ってみて、いかがでしょうか。順調に過ごせた方、思うようにいかなかった方、さまざまだと思います。

夏休みは、以下のことを心がけて《自分を大切に作る時間》を作り、ゆっくり休んでくださいね。

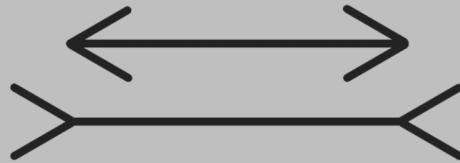
- ◇毎日、リラックスできる時間を作りましょう (あなたがリラックスするのはどんな時?)
- ◇自分に優しい言葉をかけてあげましょう (お疲れさま、よくがんばったね・・・)
- ◇自分のことを認めてあげましょう (就寝前、今日もありがとう!と自分に声掛けしては?)
- ◇自分の「好き」をたくさん探し、好きなこと(もの)に触れましょう
- ◇自分の強みに目を向けましょう (弱みを裏返せば強みですよ)



《SC おもしろコラム》

ここに書いた2つの線は、どちらが長いと思いますか?

※正解は、右下



「ミュラー・リヤー錯視」

正解!!

2023年7月・9月のカウンセラー勤務日

7月4日(火)・11日(火)・18日(火)

9月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

(9時30分～17時15分)

基本的に火曜日に勤務しています。相談したい時には、担任の先生、担当の平井先生などを通して、もしくは直接天野に伝えてください。

全く同じ長さです!!

信じられない人は、定規で測ってみてくださいね。私も下の方が長く見えます(笑) 不思議ですね。

私たちの判断には、思いこみや錯覚が入り込みやすいということに注意しましょう。物事を色々な角度からみることや、思い込みに囚われないように注意してください。

保護者の皆様には、予防的なご相談も含めて、日頃の養育上のお悩みや不安についても専門的な立場から相談に応じます。どうぞ、お気軽にご利用ください。