

スクールカウンセラーだよ1月



静岡県立浜松江之島高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

新年おめでとうございます。スクールカウンセラーの伏見です。

いよいよ3学期。進級、進学、就職とそれぞれの方が、次のステップにつなげる学期ですね。

体も心も温かく過ごせるといいですね。



初夢見ましたか？

新しい年を迎え、最初に寝た日の夜見た夢を初夢と言います。昔からこの夢の内容で、1年の縁起を占うということがあるそうですが、皆さんはどんな夢を見ましたか？

夢を見る前に、つまり夜寝る前に、やるといいなということがあります。それは、

自分をほめて「今日もがんばった。」とつぶやいて寝ること。

自分の人生だからこそ、他の人と比べないで、自分が自分を認めて、ほめて寝る習慣を大切にしたいですね。そうすることで自分は自分でいいという感覚が自分の中にできてきます。時々、「ほめることがない」という声を聴くことがありますが、小さなこと、当たり前と思われることで大丈夫です！

一口メモ

* 体を温める＝指先のマッサージがいつでも、どこでできて、かつ効果的。指先には井穴(セイケツ)というツボが、爪の両端にあります。ここをもむと血行が良くなります。



* 心を温める＝魔法の言葉(自分が落ち着ける言葉:私は大丈夫・私はやれる・気持ちがいい etc)



を自分に投げかける。

保護者の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、気軽に担任の先生や相談室担当の先生を通して予約を入れてください。一緒に考えていきましょう。

1月の相談日

10日(水)12:30～16:30

17日(水)12:30～16:30

24日(水)12:30～16:30

31日(水)12:30～16:30