



カウンセリング・ルーム
だより



ありがとう ～2020年～

2020年は、どんな年でしたか？経験したことのない新型コロナウイルス感染症の恐怖があり、今までと異なる学校、違う生活を経験しましたね。みんな同じような経験をしていても感じ方や思うことは異なっていることも多いもの。こんなふうを感じるのは自分だけ？なんて考えないで、自分の感じ方や思いを大切にしましょう。すると、周りの人たちの感じ方や思いも受け入れることができたり、相談することもできたりします。また、一人一人違った経験もあったことでしょう。

”無駄な経験は無い”とよく言われますが、本当にその通り！マイナスと思える経験もプラスになるための大切な要素が潜んでいるはず。自分のためになるものを必ず見つけてください。マイナスだと思える経験がマイナスにしか見えなかったら、カウンセリング・ルームに来てください。一緒にプラスを探しましょう。

自分の心を幸せにするヒント <怒る>

～怒る前に 5つ数えよう～

5つ数えたり、深呼吸したりその場を離れたりすると気持ちも落ち着きます。落ち着くと、怒った気持ちを切り替えやすくなり思いが伝わることも多いです。

～負けても 怒らない～

勝って自慢するのは恥ずかしい。

負けて言い訳するのは、カッコ悪い。「すごいね。また頑張ろう！」と言ってみよう。大切なのは、あなたがベストをつくしたかどうか。

努力は、自分自身を育てます。

