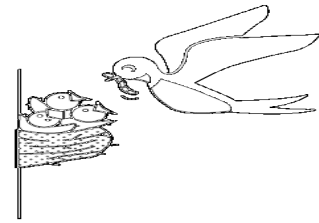


カウンセリング・ルーム
だより



よろしく お願いします

今年度もスクールカウンセラーとして小牛田農林高等学校におじゃましています大橋るい子です。よろしくお願いします。

2021年度(令和3年度)は どんな1年に～？

2021年度がスタートして2ヶ月が経ちました。みなさんは、どんな高校生活を過ごしていますか？ 授業は…？ クラスは…？ 友達は…？ 先生は…？ 体調は…？ ……？

思春期まっただ中の高校生は、悩んで当たり前の年齢です。何だか心が晴れない…楽しくなれない…沈んでいる気がする…変な気持ちになる…などなど…モヤモヤしたり…イライラしたり…クシャクシャしたりする時には…早めに相談してください。風邪などの病気も早めに薬を飲んだり体を休めたりすると回復も早いことが多いのと同じで、心の疲れも早めに対処すると回復も早いことが多いですよ。

できるだけ健康的な心と体を保って、今年1年間の高校生活を自分らしく過ごせるといいですね。相談室から応援しています。また、我慢しすぎたり遠慮したりしないで、早めに相談にきてください。

自分の心を幸せにするヒント ～モヤモヤした時には～

自分の考え方や認識の仕方の個性を知りましょう。

誰でも個性は、あるものです。同じ物を見ても見方や感じ方が違うのが人間です。自分の個性が分かったら、そういう自分の個性を認めてあげましょう。～こんな個性があるんだな～と～そして自分の個性に気づいた自分を褒めてあげましょう！