



カウンセリングルームからのお便り

皆さま、こんにちは。スクールカウンセラーの堤澄子（つつみすみこ）です。よろしくお願ひします。新学期を迎えたと思ったらもう5月ですね。GWはどんなふうにご過ごされたのでしょうか？ 部活漬けだったという方、様々なイベントに参加された方、趣味や個々の楽しみを満喫された方、ご家族と大切な時を過ごしたりお出かけをされた方、のんびり過ごされた方、いろいろな過ごし方があったと思います。

長い休みの後は、生活のリズムが崩れたり、体調や気分に変化が起こりやすい時期です。気持ちをリセットして充実した高校生活にしていきたいと思います。

ふ〜っとひと息
ついてみましょう



有意義な高校生活の *enjoy* を応援しています



5月、新しい生活にも少しずつ慣れてくる頃ですね。いろいろな出会いや体験をしたいと思います。自分なりに上手に消化し、自分自身の成長につなげていってほしいと思います。

時に悩んだり、行き詰ったり、気持ちが落ち込んだりすることもあるかもしれません。そんな時は、一人で悩まず、一人で頑張り過ぎず、丁寧に聴いてくれる人に話してみましょう。話すことや聴いてもらえるだけで気持ちが落ち着くことがあります。新たなアイデア、解決策、出口が見つかるかもしれません。



悩んだとき、行き詰ったとき・・・まず静かに座り
ましょう。

静かな場所に・・・そっと身を置きましょう。



カウンセリングルームに行こう！！

自分のために 友のために 大切なひとのために 自分らしく生きるために