



カウンセリング・ルーム
だより



暑い夏から秋へ

夏休みが終わりましたね。皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか？長い(今年は短かった?)休みは、皆さんの心や体をリセットしてくれます。そして、自分のやりたいことが見つかったり、生活が変わったりする人もいますし、人間関係に変化がおきることもあります。そのような経験を繰り返しながら、皆さんは大人になります。成長する中で、自分自身や友達の変化に戸惑ったり、受け入れられなかったりして悩む人もいます。

そんな時には誰かに話してみましよう。友達のことを別の友達には相談しにくいものですね。あまり関係の無い人(第三者)に話すことで心が軽くなったり、自分の思いを再認識することもできます。どうぞ、気軽にカウンセリングルームに寄ってください。お待ちしております。

自分の心を幸せにするヒント

～人のよいところを認めよう・素晴らしいことには拍手しよう～

人には、よいところがある。あなたにもある。友達にもある。みんなにもある。よいところを見つけよう。あなたが友達のよいところを認めるとあなたもよいところを認めてもらえるでしょう。

素晴らしいなあ、すごいなあ、と思ったら拍手(心の中でもいいよ)しましょう。友達はうれしく思い、あなたのことも拍手してくれるようになるでしょう。

人を素直に賞賛できることは、あなたの幸せにつながります。

