



# のどかルームだより

令和5年12月1日

スクールカウンセラー：本多

ライフカウンセラー：中村

みなさん、こんにちは。

もうじき2学期も終わりますが、充実した良い学期になりましたか。人それぞれ感じ方は違うけれど、楽しい時間が過ぎるのは早く、辛く苦しい時間がたつのはゆっくりと感じます。でも、じっとしていても必ず、夜の後には朝が来て、寒く厳しい冬の後には暖かい春がやってきます。葉を落とし、枝だけになった木もよく見ると芽をつけ、春に芽を吹く準備を始めています。私たちの中の成長の芽も、その時を待っているのかもしれないね。

## —今に生きる—

スポーツドクターの辻先生によると、「今に生きる」と考えることがとても重要だと言われます。

私たちは過去や未来に思いを馳せ、生活していますが、過去や未来を思考すると、心に負担がかかることが心理学の研究で分かっています。私たちは過去のようにもう変えられないところに頭を突っ込むと、不安と心配、緊張と焦りがやってきます。このように過去や未来を思考すると場合によってはストレスを生み、心が不健康になっていくリスクをはらんでいます。そこで「今に生きる」と考えることが重要だと言われます。「過去や未来に行くな」ではなく、その思考の暴走に気づきながら「今でしょ!」と考えを鎮静化していく。みなさんも辻先生の言う「今に生きる」を実践してみてください。

取り戻せない過去をくよくよせず、またいくら考えても分からない未来を過度に心配せず、「今」を大切に生きることが、かけがえのない豊かな時間を生み出すように思います。

### 【カウンセラー出勤予定表】

#### 12月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
中村	中村	中村		本多
11	12	13	14	15
中村	中村	中村	中村	本多
18	19	20	21	22
中村	中村	中村		本多
25	26	27	28	29

#### 1月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
	中村	中村		本多
15	16	17	18	19
中村	中村	中村	中村	本多
22	23	24	25	26
中村	中村	中村		本多
29	30	31		
中村	中村	中村		

上記の日程で出勤しておりますが、変更になる場合もあります。電話047(371)7431