



のどかルームだより

令和6年12月20日

スクールカウンセラー：本多

ライフカウンセラー：中村

もう2学期も終わりですね。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。

やさしいメンタル百科

みなさんの自分のイメージはどんなものですか？良いイメージを持つって、すごく役に立つんですよ。たとえば、みんなの前で落ち着いて発表できている自分、友だちといい感じで話ができている自分・・・など。

自分に悪いイメージを持っていると不安になったり、おなかが痛くなったり、頭が痛くなったりすることがあります。「自分はできる！」と自分に言い聞かせてみましょう！！

考え方のクセ

人にはそれぞれ考え方のクセ（癖）のようなものがあります。

相手が言ったことを、少し違った意味で受け取ってしまうことがあるのです。つまり、自分の思い込みの方が強く出てしまうのです。

なんか気分が良くないというときには、自分のそのときの考えに思い込みがないか？と振り返ってみてください。（「私は失敗ばかり」「絶対にうまくいかない」など。）自分は思い込みが強いと感じたら、「そうじゃないときもある！」と、自分に言ってみましょう。少し気持ちが変わりませんか？

【カウンセラー出勤予定日】

1月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
中村	中村	中村		
13	14	15	16	17
	中村	中村		本多
20	21	22	23	24
中村	中村	中村		本多
27	28	29	30	31
中村	中村	中村		本多

2月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
中村	中村	中村		
10	11	12	13	14
中村				本多
17	18	19	20	21
中村	中村	中村		本多
24	25	26	27	28
	中村	中村		

*予定は変更になる場合があります。

気軽にお電話ください。047（371）7341