のどかルームだより 10月号

令和8年10月14日

みなさん、こんにちは！長く続いた雨も落ち着き、秋らしさを感じる時間が増えてきましたね。今月は桜歌祭があり、皆さんの素敵な歌声を聴けることが楽しみです♪

学校行事などは、緊張したり不安に感じたりする場面もあると思います。今月号では、そのような気持ちとの付き合い方のコツをご紹介します。

私たちは、どんな人でも色々な気持ち（感情）を感じながら日々生活しています。そういう気持ちは、大きく分けて「プラスの気持ち」と「マイナスの気持ち」の２種類に分けられます。例えば、下記のような気持ち（感情）があると思います。

プラスの気持ち

・うれしい　・わくわくする
・楽しい　・ときめく
・やる気がある　など

マイナスの気持ち

・悲しい　・寂しい
・不安だ　・腹が立つ
・苦しい　など

生きていると、色々と思い通りにならない出来事が起きるので、マイナスの気持ちを感じることは、どんな人にとっても自然なことです。

マイナスの気持ちと上手く付き合っていくには、２つのコツがあります。

★音楽を聴く・体を動かす・湯船にゆっくりつかるなど
★趣味に没頭して、頭の中から一時的にマイナスの気持ちを追い払う

大切なことは、どれか一つの方法だけではなく、状況に応じて使い分けたり、バランスよく色々な方法を組み合わせたりすることです。

自分の中に生じている気持ちを「悲しい」「悔しい」などと言葉にしてみましょう。**実際に声に出して言うのがおすすめです。**

人は不思議と自分自身のことがわからないところがあります。さらに、正体不明のものに恐怖を感じます。心の中のマイナスの気持ちを見ないようにしていると、正体不明のモヤモヤに余計に苦しめられてしまいます。言葉にすると、それだけで「あぁ、自分は寂しいんだな」「〇〇が悲しいなぁ」と自分で自分を理解できて、心が落ち着くようになります。

自分自身の気持ちを言葉にすることができたら、人に自分の気持ちを話してみましょう。人にわかってもらおうと思って話をすると、自分自身の気持ちの整理も進みます。さらに、人にわかってもらうことができると、気持ちがすっきりします。

マイナスの気持ちを乗り切っていくための“自分なりの方法”を見つけてみましょう。のどかルームでも気持ちの整理のお手伝いができますので、気軽に活用してくださいね。

10月・11月の予定（出勤予定日）

月	火	水	木	金
			10/1	2
				★
5	6	7	8	9
○	○	○		○
12	13	14	15	16
スポーツの日	○	○		★
19	20	21	22	23
○	○	○	○	★
26	27	28	29	30
○	○	○	★	○

月	火	水	木	金
11/2	3	4	5	6
○	文化の日	○		
9	10	11	12	13
○	○	○	★	○
16	17	18	19	20
○	○	○		★
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	○	○		★
30				
○				

スクールカウンセラー　本多（★）　10：00～16：30
ライフカウンセラー　岩渕（〇）　8：30～16：30

学校代表 TEL：047－371－7341
※カウンセラー不在時にいただいたお電話は、次回出勤時に折り返します。

キリトリ

＜提出用＞

のどかルーム相談申込書

年　組

予約希望日時　月　日（　）　時　分～

貼り出し用ニックネーム

自由記述欄　※事前に伝えておきたいことがある場合など、自由に記入してください。