



# カウンセリングルーム通信



令和4年1、2月号

カウンセラー 千葉、大沼

## 生徒の皆さんへ

### ● 新年となりました

2022年という新しい年になり、早くも一か月が過ぎようとしています。冬休みを挟み、まだなかなか調子が出ない日もあるかもしれません。いつも元気であるというのは難しいですよ。そういうときこそ焦らず、深呼吸して、いつもの自分じゃなくて、今の自分のペースでゆっくりやってみましょう！

### ● ぐちゃぐちゃな気持ちの整理のヒント

皆さんはこころの中がぐちゃぐちゃとしていて、落ち着かないときどうしていますか？音楽を聴いたり、友達と話したり、運動したり、他にもひとりひとり違う方法があるのではないかと思います。自分の気持ちをリフレッシュさせる方法を持っているのは大切なことです。

ひとつおすすめの方法を紹介します。それは「ノートに気持ちを“書く”こと」です！気持ちを書き出すということは心理学的にもとても効果のある方法のひとつとされています。

自分の家の誰にもみられないところなどで、ノートに気持ちをそのまま書き出します。汚い字でもかまいません。思いのままに書きまくるのがポイントです。文字じゃなくても、ただぐちゃぐちゃに紙を黒くしたっていいのです。辛い気持ち、悲しい気持ち、苦しい気持ち、本当は誰かに言いたい気持ち。

日常で言えないことはたくさんありますよね。我慢ができることは大切ですが、こころの中に溜め込み過ぎてしまわず、自分で外に出してあげることも大切です。そして、書き出したあとは、こんなにも色々な気持ちを抱えながら毎日を生きている自分を認めて褒めてあげてくださいね。

## 新しいスクールカウンセラーからのごあいさつ

はじめまして！12月からスクールカウンセラー

として四中に勤務している、おおぬまみかこ大沼実華子です。

毎週月曜日に来ています。



# 保護者の皆様へ



## ● ご挨拶

千葉・大沼の両カウンセラーは、今年も生徒、保護者の皆様のこころの支えとなれるよう努めて参りますので、何卒、よろしくお願いいたします。

## ● 2022年になりました

1年の節目というのは、これまでの自分から変わろうという意志を固めたり、新しいことをしてみようという意気込みを持ったり、何かしらの目標を立ててみたりと、気持ちの切り替えを試みる方が多い時期ではないでしょうか。

お子さんの中にも、自分なりに気持ちの切り替えを試みている子がいることと思われます。いい試みであると感じる一方、無理をしてしまったり、変われないことで自分を責めてしまったりする子どももいるのではないかと、心配に思うところもあります。

常日頃、保護者の皆様がお子さんのことをよく見て下さっていることを、子どもたちの様子を通じて感じております。そのため、不躰なお願い事ではありますが、新年の節目である今この時期、日頃が増えてお子さんの様子を見守って下さればと思うところであります。



## ● お困りの場合

お子さんの体調不良が続くときや、勉強面で気になることがあるとき、その他で心配・不安なことなどがございましたら、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は 047-335-3431 となっております。

まず事務室に繋がりますので、カウンセラーご希望の場合はその旨をお伝え下さい。日程の調整をしまして後日相談となります。



## ◆ カウンセラーの出勤日

下記の表が、1月、2月のカウンセラーの出勤日となっております。千葉は主に月、火、水曜日に勤務しており、大沼は主に月曜日に勤務しております。どちらも臨床心理士・公認心理師の資格を有しております。ご気軽にご連絡下さい。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23/30	24/31	25	26	27	28
29						

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

