

スクールカウンセラー便り 3月号



令和4年3月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー
都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)
区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)

いよいよ3月です。一年の締めくくりとして、どんな時にも役に立つことを皆さんにお伝えしたいなと思います。

「良いことを見る」

以前勤めていた学校で、病気になってつらい時期を過ごしていた生徒さんと話をしていたことがあります。治療がきつかったり、友達とうまくいかなかったり、イライラしていたようです。ストレスがたまるので病気もなかなか回復しませんでした。あるときその生徒さんが「毎日いいことをカレンダーにメモして、キラキラシールを貼ることにした」と言いました。いいことがあったといっても、好きなアイドルの番組を見たとか、給食に好きなメニューが出たとか日常的なことでした。今まで、夜になると今日あった嫌なことを思い出して眠れないことが多かったようですが、眠る前にキラキラシールを貼ったカレンダーを眺めると、「あー、結構いいことあったな」と思って、気分良く眠れるようになったそうです。日常生活の中では良いことも悪いこともランダムに起きます。自分にとって嫌な気持ちになることを解決しようとあれこれ考えると、気分がどんどん落ち込んで負のスパイラルにはまってしまいます。日々の小さな幸せに注目することで、リラックスすると気分が安定していきます。健康状態がよくなったり、やりたいなと思うものが見つかったり、苦手だと思っていたことに積極的にチャレンジできるようになった人もいます。皆さんもぜひ、試してみてください。(亘)

3月の開室日

なかま 火曜日 (中間カウンセラー)	1日	8日	15日	22日
わたり 木曜日 (亘 カウンセラー)	3日	10日	17日	24日

カウンセラーに相談をしたい人は担任・または養護教諭に予約をしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。

中間 (火曜日) ・ 亘 (木曜日)