

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

今年も残すところ 1 か月となりました。最近では寒暖差の影響か、風邪を引いている人も多くみられます。年末年始を元気に過ごすためにも、体調を整えていきたいですね。そして、体調の管理とともに、心の管理もしてもらえたらと思います。そこで今回は、『心の管理』についてお話しします。

突然ですが、みなさんは普段、SNS(LINE、Instagram、TikTok、YouTube 等)を使用しますか？

SNS は、疲れやつらい現実から逃れる癒しになります。

しかし、なんらかの不安を抱えていると、『気晴らし』とはなりません。

- ・冷静でないとき
- ・イライラしているとき
- ・ネガティブな感情を抱えているとき
- ・不安を感じているとき

こんなときは



SNS を開かないほうがよい
とされています。

気持ちが落ち着いていないときに SNS を開くと、気持ちをさらに乱すような投稿ばかりに目が向きやすくなります。

自分の心が乱れるのをコントロールすることがむずかしくなります。



『心の管理』のために、どうすればいい？

少しでも心に違和感をおぼえたら、

『こころ』と『手』を、他のことに集中させるようにしましょう。



悩みや不安、気になることなどなど...お気軽にご相談ください♪

☆12月来校予定

※カウンセリングを希望される方は、ご予約をお願いします。

月	日・曜日	時間
12	3日(火曜日)	13:00~17:00
	10日(火曜日)	13:00~17:00
	17日(火曜日)	13:00~17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

小中学校ともに、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。

☆みなさんの困っていること・知りたいこと・気になることなどなど大募集！

児童・生徒のみなさん、保護者の方、学校の先生方の、日頃気になっていることや悩みなどを教えてください。カウンセラーだよりの参考にさせていただきます。

スマホやタブレットで読み込んでここから送ってください。

