



スクールカウンセラーだよ

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

こんにちは。だんだんと、寒くなってきましたね。寒くなってくると、身体も心も、ぎゅーっと縮こまりやすくなります。

「なんかやる気がでない・・・」「ボーツとしてしまう・・・」

そんな自分に気づいたことはありませんか？

実は12月は、そう感じる人が多い季節。テストや行事が続いたり、寒さで身体が動きづらくなったりして、心のエネルギーも少し減りやすくなるのです。

でも、やる気は、“いきなり100%”じゃなくても大丈夫。小さな行動が、スイッチになることがあります。

やる気が無いときに大事なものは、「がんばる！」ではなく、「ちょっとだけやってみる」こと。

たとえば、

- ・机の上を1分だけ片づけてみる。
- ・ノートを開くだけ開いてみる。
- ・宿題を1ページだけやってみる。
- ・深呼吸を1回してみる。

それだけで、
「ちょっとスッキリしたかも」
「まあ、もう少しできるかも」

そんな気持ちが生まれることがあります。

完璧じゃなくていいんです。たくさんじゃなくていいんです。

“1つだけ”やってみる。それで十分すごいのです。



ふゆやす ちか
冬休みが近づくと、

「〇日でこれ終わらせなきゃ！」「ちゃんとしないと！」

と焦る気持ちが出てくるかもしれません。

でも、スタートダッシュではなくてもいい。大事なものは、自分のペースで進むこと。

- ・今日は1つだけできた。
- ・昨日より少しだけ前に進めた。
- ・やろうとした気持ちがあった。



それだけでも、ちゃんと前に進んでいます。

しんどいときは、誰かに「ちょっと聞いてほしい」と言ってみてください。スクールカウンセラーも、相談室でお待ちしています☆

☆12月カウンセリング予定

※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。

相談時間は1回30～50分程度です。

月	日・曜日	時間
12	1日(月曜日)	13:00～17:00
	8日(月曜日)	13:00～17:00
	15日(月曜日)	13:00～17:00
	22日(月曜日)	13:00～17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

各学校の、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。

※こちらは、学校ではなくスクールカウンセラー個人に届くようになっています。

