

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。冬休みはコロナが収まったり、拡大したりで、まるで激しいジェットコースターのようでしたね。私は、少し落ち着かないことが多かったので、大好きなよもぎ餅をたくさん食べていました！みなさんはどんな風に過ごしていましたか？



【「こころ」の体温計について】

年が変わり、新学期が始まり、オミクロン株がでてきたりと、新年から変化がたくさんありましたね。人は変化があると、それに適応しようと、とても頑張ってしまうのですが、時には必要以上に頑張ってしまうこともあります。そのため大きな変化がある時は、**こころの調子**がどうなっているか確認することが大切です。

こころは目に見えないものなので少し立ち止まって自分に問いかけてみることや、誰かに相談することで**今のこころの調子を確認**することができます。



こころは誰にも見えないのだから～♪
見えるものよりも大事にするといい～♪

水平線/back number

私はよくカウンセリングで「**今のしんどさ具合を数値にするとどれくらいですか？**」と相談にきてくださった方に聞くことがあります。数値にしてみることで「**自分がどれくらい抱え込んでいるか**」確認することができます。また、「**少しでも下げるにはどうしていけばいいか**」や「**どんなことがあったら上がりそうか**」と一緒に考えていくことができます。



体温は大丈夫！
こころの調子はどうだろう？

年度末は、色々大変ですし、寒さも厳しくなってきます。つつい焦ってしまうことが多くありますよね。

体温計でからだの調子も確認しつつ、こころの調子にも目を向けながらゆっくりとやっていきましょう。

1月は25日、
2月は1日、8日、22日に学校にいます。



新学期はめっちゃ大変！
あせらなくても大丈夫だよ