

# 上水中学校 スクールカウンセラーだより

東京都スクールカウンセラー

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

久しぶりに学校に来ると、人の目が気になることがありますか？最近では、前よりも音が気になる人も増えています。少し「過敏」になってしまっているのかもしれませんが。

家族の中だけで安心してすごしている時には、人の目は気にならないものですが、学校にはいろんな人がいますから、気になってしまうのは不思議なことではありません。また、周りのことを気にするというのは大切なことでもあるのです。周りの人からどう見られているのかが気になるから、私たちは身だしなみを整えますね。もし何も気にしなくなったら、髪の毛はボサボサ、顔も洗わないなんてことになるかもしれませんね。

周りの人からどう見られているのかを気にするのは自分自身を整えるためにも大切ですが、これが過度になると疲れてしまいますね。実は、自分が気にするほど、周りの人は自分のことを気にしていなかったりするのですが... もし人の目を気にしすぎているなぁ、疲れるなぁと思う人がいたら聞いてください。「自分が気にするほど周りの人は自分のことを見ていない、そんなに気にしなくても大丈夫ですよ！」疲れてしまう前に、人の目を気にする自分に「ストップ！」をかけてみましょうか。

## スクールカウンセラーの予約



042-323-1893

勤務日に直接、相談室にお電話ください。

もしくは、担任の先生を通して予約できます。

### 私の好きな温泉シリーズ

私は大分県育ちなもので、温泉好きです。  
好きな温泉の一つは、栃木県的那須温泉鹿の湯です。  
源泉かけ流しのにがり湯にドブプリ浸かると疲れが吹き飛びます。日帰り温泉もありますので、ぜひお出かけください。

## スクールカウンセラー勤務日

1月17日（火） 1月24日（火）

2月 7日（火） 2月14日（火）

2月21日（火） 2月28日（火）

とりあえず話してみよう。

考えを整理してみよう。

ちょっと聴いてもらおう。

あまり難しく考えずに、気軽に  
カウンセラーの予約をお取りください。  
お待ちしております。