

トトコの部屋から

スクールカウンセラー便り

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。今年の目標は決まりましたか？何にしようか迷っている人もいるのではないのでしょうか。高い目標だと到達するのに苦労しますが、少しずつ低い目標、中ぐらいの目標と分けて取り組むこともいいと思います。そして、具体的に行動も考えておくと効果的です。

何か困ったことがあれば、いつでも相談室に話しに来てください。待っています。



相談することのメリット

不安や困ったときは、誰かに相談するとよいと言われたことがあるのではないのでしょうか。なぜ、誰かに相談するとよいのかお話ししたいと思います。



1. 気持ちが軽くなる

不安な気持ちや嫌な気持ちを取り除くには、言葉にして話すことで楽になったり、すっきりしたりすることが分かっています（カタルシス効果）。辛くなったら誰かに話を聞いてもらい精神を安定させましょう。

2. 解決策が広がる

自分一人だけで考えていると答えに行き詰まることがあります。悩みで視野が狭くなっているのかもしれませんが、他の人の考えを聴いて、別の視点から考えるようにしてみましょう。

3. 自分の考えを整理する

言葉にして気持ちを伝えていくと、だんだんと考えが整理できるようになります。自分自身がどういう状態で、どうしたいのかわかること（自己洞察）で、再度問題解決に向かうことができるようになります。



相談予約方法 ※変更になる場合もあります

- 予約方法 : 担任を通してお申し込みいただくか、
直通電話にてお申し込みください。
- 直通電話 : 042-345-4428
- 来室日 : 火曜日 9:00~17:00
- 場所 : 2階 トトコの部屋 お気軽にご相談ください。

3学期の開室日

1月	24日(火) 31日(火)
2月	7日(火) 21日(火) 28日(火)
3月	7日(火) 14日(火) 22日(水)

