

# スクールカウンセラー便り

平成28年4月

山田 叔子

期待や不安を胸に新しい学年がスタートしました。

特に1年生のみなさんは環境が大きく変わりましたね。初めての友達との出会いや、新しいことの連続で、心も身体も緊張した状態が続いています。このため気づかないうちにとても疲れてしまうものです。こんな時は、早く寝て身体の疲れをとることがとても大切になります。

お便りでは生徒のみなさんが元気に毎日を過ごすことができるためのさまざまな情報をお伝えしていきます。

## 「みなさんはどんな人になりたいですか？」

人にやさしくできる人、うそをつかない人、困っている人がいたら助けることができる人間・・・

“こんな人になりたい”とイメージしておくことはとても大切なことです。

よく知られていることですが、私はなにをやってもうまくいかないと、自分には価値がないんだと言い聞かせていると本当にそんな自分になってしまうのです。

だから、“こんな自分でいたいなあ”とイメージしつづけていると、なりたい自分に近づいていけるようになり、本当に自分の性格のゆるぎない一部になるのです。

## 《いつも、くりかえし自分にむかって言ってみましょう》

- 1 わたしは、よくがんばっている
- 2 わたしは、自分が好き
- 3 わたしは、一人ぼっちではない
- 4 わたしは、大切な存在である
- 5 わたしのやっていることは、きっとうまくいく

**相談日** (毎週水曜日 9:40~16:00)

どんなことでもお話を聞きますので、気軽に利用してください。  
先生に伝えて、予約をしてもらってください。



4月	20日	27日		
5月	2日	11日	18日	25日
6月	1日	15日	29日	
7月	6日	13日		