



塚口中学校

カウンセリンググループ便り

10月号

すっかり秋らしくなりました。みなさん、元気にしていますか？気温の変動が大きい時期なので、体調を崩さないように気を付けてくださいね。

「こころ」のことは時間をかけて

今月は「こころのケア」の話をします。いろいろな災害・事件が起こると、テレビや新聞で「こころのケア」という言葉を耳にしたり目にすることがあると思います。たとえばケガのように、目に見えるものなら治っていくのがよく分かるのですが、こころは目に見えないので、今どんな様子なのかは自分にしか分かりません（自分にもよく分からない時すらあります）。また、飲めばいっぺんに治る薬があるわけでもありません。こころが傷ついて、癒（い）えていく・再び元気になるには、少しずつゆっくり時間をかけて治していくことが大切なのです。

目に見えないことはどうしても後回しになりやすいことが多いのですが、日ごろから自分の今の気持ち（嬉しい・幸せ・イライラ・悲しい・疲れてる・・・など）に目を向けてほしいと思います。また、カウンセリングはこころが元気になるために、一緒に歩いていく作業の場でもあります。話を聴いてほしいと思う人は、良かったら来てみてくださいね。



●カウンセリンググループのお知らせ●

10月 14、 21、 28 日
11月 4、 18、 25 日
火曜日 10:00~17:00



- * ゆっくり話を聴くため、予約が優先です。身近な先生・スクールカウンセラーにってください。
- * 秘密は厳守します。
- * 保護者の方のご相談もお受けしています。どうぞお気軽にご相談ください。（学校にご連絡いただければ予約をお取りします）