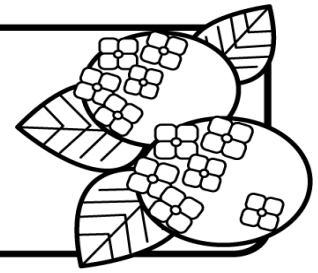




塚口中学校

カウンセリングルーム便り

6月号



梅雨の季節ですね。

もう夏かな？と思うくらい暑い日が増えましたね。みなさんは元気で過ごしていますか？体育大会が終わり、梅雨入りもしてしばらくはジメジメしたお天気が続きますが、ココロと身体を大切に過ごしましょうね。

「ありがとう」の花束を作ってみましょう！！

あなたは普段、身近な人に「ありがとう」と言ったり、思ったりしたことはありますか？「ありがとう」って、言う人も言われた人も、気持ちがあたたかくなる言葉ですね。日ごろからよく「ありがとう」って思う人も、「あれ？そういえばなかなか“ありがとう”って言うことってなかったな・・・」と思う人も・・・普段の生活の中で「ありがとう」って言えること、少し考えてみませんか？

<「ありがとうシート」の使い方>

このプリントの裏に「ありがとうシート」があります。花束になっている花のひとつひとつに身近な人への感謝の気持ちを考えて書いてみましょう。人はもちろん、身近な物に対しても・・・「ありがとう」と思えるものなら何でも良いのです。お花はすべてうめる必要はありません。思っただけでOK！

「ありがとう」の気持ちをもつことは、ココロをさわやかにして生きるエネルギーを与えてくれます。「そういえば最近、“ありがとう”って思ったことなかったなあ」「“ありがとう”って言っていないかったなあ」と気づいた人、それはとっても大切なことです！毎日の小さなことに対しても「ありがとう」って思って生きられると、相手の人と良い関係を続けられるし、自分の気持ちも優しくなれますよ。

「どうしても思い浮かばないよ～」という人、興味のある人、カウンセリングルームにもシートを用意しています。一緒に考えましょう！

カウンセリングルームの開いている日は・・・

6月 24 日

7月 8、15 日 火曜日 10:00～16:45

- ・ 予約が優先です。話をしたい人は学校の先生に言ってくださいね。
- 保護者の皆様のご相談もお受けしています。お気軽にご利用下さい。



塚口中学校 スクールカウンセラー 野村 美生