



by: monoさん

相談室だより



スクールカウンセラー^{沼田 ゆき恵}

☆☆☆ 冬に向かっていきますね ☆☆☆

こんにちは。スクールカウンセラー（SC）の沼田です。

日中はまぶしいほどの日差しで、驚くほど暖かく感じる日があるものの、朝晩の冷え込みは行きつ戻りつしながら日に日に増し、本格的な冬へと向けて季節が進んでいますね。朝は寝床から出るのがだんだん辛くなってきますが、晴れて冷え込んだ朝は、空気が澄んでいて気持ち良く感じられることが私にはあります。皆さんはいかがでしょう。どんな思いで過ごしていますか。今年の冬は、新型コロナウイルス感染対策のため暖房中の部屋の喚起等にも十分に気を付けていく必要があり、これまでの冬に比べてより一層、体調管理に気を付けていくことになると思います。そうかと言ってあまりに緊張感が強くてそれだけで疲れてしまいますよね。感染症対策には十分に気を付けながら、冬の季節ならではの体で感じる、心で感じるこの両方とも大事にし、力を入れるところと抜くところをうまくバランスをとりながら、程よく適度に休憩をとりつつ、皆さんそれぞれがそれぞれのペースで自身の希望の方向への歩みを進めていけるように心から願っています。そして応援しています。（*^-*）

☆☆☆ 感謝の気持ちが幸せや健康に通じている ☆☆☆

“感謝ノート”というのをご存じでしょうか。本が何冊か出ているのですが、ここで古宮昇氏著の「プロカウンセラーが教える絶対幸せになれる感謝ノート」を元にご紹介したいと思います。

自身にとってうれしいことや、良かったな、幸せだなと思うようなときに、それらと共に、感謝の気持ちを感じることもあるかと思います。感謝の気持ちが大きい人ほど、満足度が高く、幸福感が強く、未来に希望を感じて生きており、体の健康面についても、よく眠れているし、疲労感も少ない、細胞の炎症レベルも少ないということが、多くの心理学研究によってわかってきています。感謝の気持ちが大きい人ほど友人関係や家族関係が良く、自身の好きなことに夢中で取り組むことが多いということもあるようです。そこで、“感謝ノート”が勧められています。

やり方は、自身の生活にすでにある恵みについて、ありがたいなと思うことについて書き出していくというものです。そして一つ書き出すごとに「ありがとうございます」という言葉を付けていきます。

例『今朝も元気に起きることができました。ありがとうございます』

『今日も食事をおいしく食べられました。ありがとうございます』

『友だちがおはようと声をかけてくれました。ありがとうございます』



一つ一つに「ありがとうございます」と感謝の言葉を付けるとさらに感謝の気持ちが強くなります。

いつ書いてもよく、書く頻度は多い方がいいですが、無理をする必要はありません。自分自身のためだけに書くものですので、上手下手や誤字脱字は気にせず、ノートではなく何かの紙の裏でも大丈夫です。書く内容は、めったに起きない特別なことももちろんですが、ありふれた当たり前のこと、日ごろ見逃しやすいことももちろんいいです。書き出すのは少なくとも、例えば3つでも効果はありますが、ありふれたこと

でもたくさん書き出すほど、「ありがたいなあ」という思いが強くなります。ただ、いつも同じことばかり書いているとそれが当たり前になり効果が下がることもあるので、それとは異なる恵みを探して書き出してみるといいでしょう。無理やり感謝するのではなく、ありがたいなあと素直に思えることを見つけていきます。感謝ノートをつけていくにつれて、ありがたいことを見つける力が付いていきます。また、様々な節目のとき、ある段階を終えるときに、その段階についての感謝をたくさん書き出していき感謝でその段階を終えられると、新しい段階においてもありがたいなあと思えることが増えていきます。

著者自身も感謝ノートを実践し効果を実感しているとのこと。中学生に感謝ノートを毎日2週間書いてもらった研究によると、マイナス感情が減り、人生への満足度や学校への満足度も高まったそうです。ちなみに、私自身も半年程つけていますが、ありがたいなあと自然に思えることが以前より増えたように感じています。

今年は通常とは異なる困難の大きな年になっていますが、こんな時だからこそ、ありがたいなあと感じられることもあるでしょうし、そのような思いをより大切にできたらいいのではと思います。皆さんもよかったら取り入れてみてはいかがでしょうか。



by あすき*さん

感謝できることが全く見つからないくらいしんどい、辛い、等というときはぜひ相談してほしいなと思います。生きていれば感謝できることばかりではなく、腹立たしいことや嫌なこと、不安な気持ちになったり悲しい気持ちになったりということもありますよね。自分だけで抱えていてしんどいときは、ぜひ話せる人に話してみしてほしいと思います。SC もその際はじっくりとお話をお聴きして一緒に考えていきます。

☆☆☆ 相談の予約について ☆☆☆

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくは下記の担当の先生までお願いします。

面談場所は、職員室の奥にある「応接室」となります。

〈教育相談担当〉

- ・鈴木 千香子 先生
- ・大橋 祐美 先生
- ・高德 雅俊 先生

○スクールカウンセラーの来校日

- ・12月10日(木)
- ・12月24日(木)
- ・1月28日(木)

保護者の皆様へ

保護者の方もご相談いただけます。お子さんについての心配なこと、家庭内での気になる様子や言動等がございましたら、遠慮せずにお気軽にお声掛けください。

相談ご希望の方は、学校まで電話にて連絡をお願いいたします。

学校TEL 028(673)1815

※時間帯は8:30~16:30の間でご相談ください。



By らわらわ。りさん