



ひとぐすり じかんぐすり

Vol.1

はじめまして(^-^)^{あかみねしずか} スクールカウンセラーの赤嶺 静です。

わたしは「ひとぐすり (人薬)」という言葉が大好きです。

この人^{ひと}といるとホッとする、自分^{じぶん}を分^わかってくれる、そういう人^{ひと}がいれば、辛い^{つら}とき、苦しい^{くる}ときを乗り越^のえる大きな力^{ちから}になります。

病気^{びょうき}になって元気^{げんき}をなくしたとき、お薬^{くすり}を飲^のんで元気^{げんき}になるように、こころが元気^{げんき}をなくしたとき、誰^{だれ}かが誰^{だれ}かの「ひとぐすり (人薬)」であつたらいいなという願^{ねが}いをこめて、スクールカウンセラー^{たよ}便りのなまえを「ひとぐすり じかんぐすり」に決^きめました。

お薬^{くすり}やひとぐすりでもいやされないほどの大きな傷^{おおききず}を負^おったときは、じかんぐすり^きが効^きいてくるまで共^{とも}に待ちたい、そんな思^{おも}いも込^こめられています。

＼1日に1回は自分に温かい言葉のシャワーをかけよう／

わたしならできる



ないてもいいよ

がんばったね

だいじょうぶだよ

なや 悩み^{なや}や不安^{ふあん}な気持^{きもち}ちを抱^{かか}えてい^てるとき、言葉^{ことば}

にすることでこころの浄化^{じょうか}作用^{さよう}があります。

相談^{そうだん}したいときは、担任^{たんしん}や教育^{きょういく}相^{そう}談^{だん}担^{たん}当^{とう}の

先生^{せんせい}へ予^よ約^{やく}をとってくださいね。

気軽^{きがる}に声^{こゑ}をかけてもらえ^らると嬉^{うれ}しいです。

しょうがっこう ちゅうがっこう以外^いにも施設^{しせつ}やお寺^{でら}でカウ

ンセラ^んーとして働^{はたら}いています。2人^{ふたり}の男^{おとこ}の

子^このお母^{かあ}さんで、漫^{まん}画^がとBTSとフランダン

スガ^だい好き^すです♪これ^{だい}からどうぞ宜^{よろ}しくお

願^{ねが}いします。

あかみね しずか
赤嶺 静