



ひとぐすり じかんぐすり Vol.2



進級おめでとうございます。いよいよ^{しんねんど}新年度が始まりましたね。

新しい^{かんきょう}環境に不安や緊張^{きんちよう}はつきものです。

「なんだかわけもなく^{かな}悲しくなる」「^{きゆう}急にイライラする」「^{ふあん}不安な気持ちになる」など

いつもと違う^{ちが}様子がみられるときは、一人で抱え込まずにぜひ^{そうだん}相談にきてください。

どんな^{かんじよう}感情が生まれてきても否定^{ひてい}する必要はありません。むしろ、一つ一つ大切に受けとめてあげてくださいね。

自分の^{かんじよう}感情を否定^{ひてい}しつづけていると、どんどん^{くる}苦しくなっていってしまうものです。

どんな^{ことば}言葉や行動に対して自分の^{じぶん}ところは反応^{はんのう}したのか、自分自身の^{じぶんじしん}ところの声をしっかり

聞いてあげてください。日頃^{ひごろ}ガマンばかりしていたり、自分の^{じぶん}気持ちと向き合う^{む あ}習慣^{しゅうかん}がないと、

自分の^{じぶん}ところのことでもわからなくなってしまうことがあります。

悩み^{なや}や不安^{ふあん}なことがあるときは、些細^{ささい}なことでも気軽に^{きがる}相談室^{そうだんしつ}へ会いにきてくださいね。

ま
待っています(*^-^*)

／ こんなときは相談室へ ．／

人間関係^{にんげんかんけい}がうまくいかない・・・

なんだかやる^き気が出ない・・・

いつもイライラする・・・



不安^{ふあん}に思っていることがある・・・

自分の^{じぶん}ことがキライ・・・

悩み^{なや}があって誰か^{だれ}に相談^{そうだん}したい等々^{なとなど}・・・

スクールカウンセラー ^{あかみね}赤嶺 ^{しずか}静 (公認心理師・精神保健福祉士)

＊予約は担任や教育相談^{きょういくそうだんたんとう}担当の先生^{せんせい}へお願いします＊