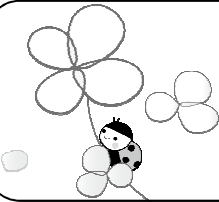


# スクールカウンセラーだより

第8号

玄海中学校 スクールカウンセラー 三宅千穂



## 新しい年が始まりました

みなさんはどのようなお正月を過ごしましたか？

私はお正月にのんびりし過ぎたので、生活リズムを戻すのに苦労しています。

早寝早起きを心がけて、すっきりとした気持ちで新しい年をスタートさせたいと思っています。みなさんの年末年始のお話も聞かせてくださいね。



## 自分の考え方

新たな年を迎え、今年目標や自分自身について考える機会もあったかもしれません。自分の事は自分が一番わかっているつもりでも、実は人それぞれ考え方の癖のようなものを持っています。同じ出来事でもそれぞれの考え方や受け取り方が違います。例えば「あと15分」と聞いて、「もう15分しかない」と考える人もいれば、「まだ15分もある」と考える人もいます。友達との関わりの中でも感じ方の違いを経験したことはないですか？

## 短所だと思っていることも、見方を変えれば長所です

中学生になって皆さんは「自分とは？」と考える機会が増えていないでしょうか？自分の欠点ばかりに目が向いてしまうこともあるかもしれません。でもそれって本当に欠点、短所なのでしょうか？見方を変えれば、長所にもなるのでは？心理学では枠を変えて見ると言う意味で「リフレーミング」と言います。裏面にリフレーミング辞典を載せています。見方を変えてみると意外な自分に出会えるかもしれませんよ。自分らしさを活かしていけるといいですね。

3年生は面接で自己アピールをする場面もあるかもしれませんが、参考にしてみてくださいね。1人で考えるのが難しい人は家族や友達に聞いてみるのも面白いですよ。私もお手伝いしますので、気軽に声をかけてくださいね。

## \* \* \* カウンセリングルーム利用の仕方 \* \* \*

●基本的には予約が必要です。

担任の先生、保健室の田志先生に「カウンセラーと話がしてみたい」と伝えて、予約してもらうことができます。

●保護者のみの相談もお受けしています。 玄海中学校代表電話 0940-62-0135

●相談できる日

	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00
1/6(月)	○	
1/16(木)		○
1/27(月)	○	
2/3(月)		○
2/19(水)		○
2/27(木)	○	

