

# スクールカウンセラー便り

熊野東中学校学校

第5号 令和2年10月1日

スクールカウンセラー 前川 拓

朝晩が涼しくなり日中も過ごしやすくなりました。秋の夜長、虫の声を聞きながらついつい夜更かししてしまうことはありませんか。

秋は空気が澄んできます。星を見る、本を読むなど自分と向き合う時間をもたれるといいかもしれません。また、しっかり寝ることは体と心を休めストレス解消にも役立ちます。たまにはテレビ、ゲーム、パソコンを控え、静かで落ち着いた時間を持たれるのもいいかと思います。頭と体をしっかりと休め、明日もまた元気に過ごしてください。



ドイツ ケーニヒス湖

## お話に来る事の意味

話をしたい、聞いてもらいたいと思いカウンセラーのもとを訪れる。その事にはどんな意味があるのでしょうか。身近な人や友達、お家の人も話を聞いてくれるでしょう。しかし、じっくり聞いてくれる、話の流れや感じ方を大切に聞いてくれる、というのはいつもそうとは限りません。また、話す方もここまでは言っていないけどここからは言えないとか、これを言ったら変に思われないかな、など思ったことはありませんか。そんな方はカウンセラーにお話になることでたいへんは安心感を得られます。カウンセラーは話の流れや感じ方を大切に、時間のある限り、何度でもどんな話でもお聞きします。聞いてもらえた、理解してもらえたと思う時に、人はダメージが癒えていきます。お話に来られる事は成長の第一歩です。継続して来られる事ももちろん歓迎します。お話に来られる事は気持ちをすっきりさせて、エネルギーを蓄える事だとも言えるでしょう。



インドネシア産 バルーンヘッドオランダ獅子頭  
外国産の金魚は日本の金魚を持って行って、現地で繁殖させています。外国産の金魚は国産にはない特徴があります。