

あけましておめでとうございます。みなさんは、新年をどのような気持ちで迎えましたか？

私は、新年を気持ちよく迎えるために、年末にいつもより気合を入れて大掃除をしたのですが、逆に体調を崩してしまい若干出鼻をくじかれたような気持ちになりました。でも、それならそれで“ゆっくりしよう”“疲れたのね”と思って、のんびりと過ごすことにしました。

さて、人の気持ちというのはいつも同じというわけにはいかないですね。「元気なとき」もあれば「落ち込むとき」もあるし、「ワクワクするとき」もあれば「イライラするとき」もあります。ただ、気持ちが上がるときと下がる時の振れ幅が大きい人は、“しんどい”と感じてしまうことがあるかもしれません。でも、気持ちが落ちてしまったときに、**自分で回復する方法を知っている**とずいぶん楽になると思います。難しいことではありません。“**好きな音楽を聴く**”、“**友だちと話す**”、“**好きなお菓子を食べる**”などちょっとしたことでかまいません。いくつか試して自分に合うものを見つけておき、実際にそういう状態になったときにすぐに発動させましょう。また、最近テレビの歌番組で“心に残るあの曲”や“心にささる歌詞”が紹介されているのを見た人もいますが、「落ち込んだとき」だけでなく、「リラックスしたいとき」や「背中をおしてほしいとき」など色々なシチュエーションに合わせて選曲しておくこともおすすめします。もちろん、歌に限らず、“**スポーツ選手の名言**”や“**偉人の残したことば**”などでもいいと思います。

なお、すでに協力してくれた人もいますが、みなさんの「好きな歌詞(フレーズ)」を教えてください。絶賛募集中です！！

↓↓↓

歌詞(フレーズ)	歌手名

相談したいときには

①コーディネーターの丹澤先生、担任の先生、学校の先生方に直接カウンセリングを申し込む。または、②「相談室だより(架け橋)」の「カウンセリング申込書」(ポストの近くにもあります)を切り取り、必要事項を記入して第1相談室付近の壁に設置されたポストに投函する。

保護者の皆様へ

保護者の皆様にもカウンセリングを通じたお力添えができればと願っております。ご心配やご相談がございましたら、どうか何なりと学校までご連絡ください。

1・2・3月のカウンセラー勤務日

1月	9 (金)	14 (水)	19 (月)	23 (金)	26 (月)	30 (金)	
2月	6 (金)	9 (月)	13 (金)	16 (月)	18 (水)	25 (水)	27 (金)
3月	2 (月)	6 (金)	9 (月)	13 (金)	16 (月)	23 (月)	

※基本的には9：15～17：00になります。

カウンセリング申し込み書

生徒学年・組・氏名	年	組	氏名
相談希望日	第1希望 時間	月 日 () : ~ :	第2希望 時間
相談希望者	生徒本人 ・ 保護者 () ・ その他 ()		
日中連絡先電話番号			
あらかじめ連絡しておきたいこと			