



3学期が始まりましたね。皆さん元気に過ごしていますか？

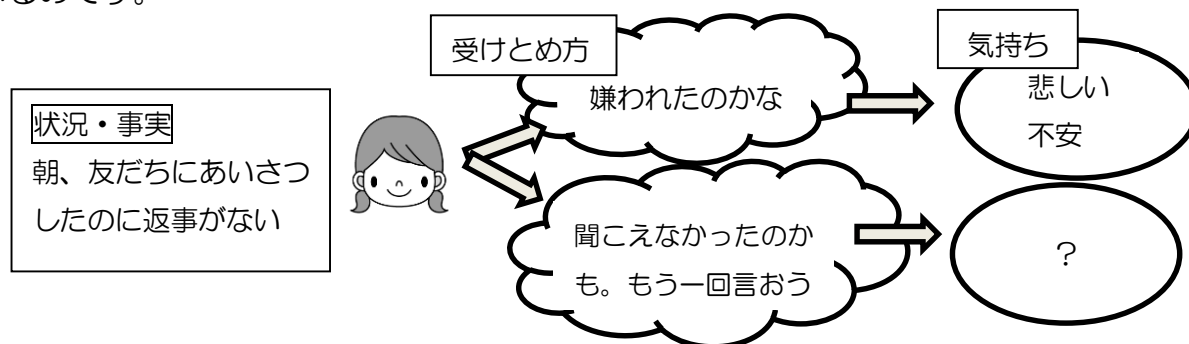
今回は、私たちの「気持ち」がどこから来るのかというお話をします。

この考え方は、つらい気持ちでいっぱいの時、「どうしたらいいか」「どうやって解決するのか」を考えるために、知っているのと役に立つと思います。

ちょっと難しいかもしれませんが、最後まで読んでみてくださいね。

不安、イライラ、落ち込みなど、つらい気持ちになることはありませんか。そんな時、このつらくて嫌な**状況**が、こんな**不快な気持ち**にさせていると感じると思います。

でも実は、「状況・事実」が、私たちを不安にさせたりイライラさせたり落ち込ませたりするものではありません。その状況を私たちが「どのように受けとめているか」が、気持ちに影響をあたえているのです。



同じ状況にいても、つらい気持ちになる人と、ならない人がいるのは、受け止め方がちがうからです。では、つらい気持ちになってしまうように受け止めてしまう自分がいけないのでしょうか。

そうではありません。

そのように受け止めるのには、それだけの理由がありますし、不安や落ち込みやイライラという気持ちにも大切な役割があります。

ただ、つらい気持ちでいっぱい、本来なら望んでいる問題解決のための**行動**に進んでいけないのであれば、別の受け止め方もできることに気が付くことが役に立ちます。気持ちそのものを変化させることは困難ですが、「受けとめ方」は自分で選ぶことができるものです。

つらい気持ちになっているときには、自分の「受けとめ方」に目を向けてみてくださいね。

<カウンセラー来校予定日>

都 1/30、2/6、2/10、2/13、2/20、2/27、3/2、3/12、3/19

尾関 2/10、3/2、3/16

相談の希望がある人は担任の先生や保健の細先生に申し出てください。その時、相談の内容について話す必要はありません。保健室入り口にある「相談ポスト」に入れてもいいですよ。

○保護者の皆様へ○

保護者の方からのご相談もお待ちしております。お子様について心配されていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

