



S C だより No.2

2017年6月15日

南牧中学校

スクールカウンセラー
北川

梅雨に入り、校舎の窓からカジカガエルの涼やかな声が聞こえてくる季節となりました。

1学期も後半ですが、元気に過ごしていますか。今回は1年生の皆さんと一対一で話をする機会を持つことができました。本日は2年生、次回は3年生の皆さんとも面談の時間を作ります。短い時間ですが楽しく過ごせたらと思っています。

さて、私たちは物事がうまくいかない時に「私にはできない」とか「私はダメだ」などと自分を責めがちになります。そして、自分を責め続ける内に本当にそういう自分になってしまう事もあります。マイナスの自己暗示です。恐いですね。そこで、どうせ暗示をかけるならプラスのイメージ作りをしましょう。「こんな自分でいたいなあ」とイメージし続けることで、知らず知らずのうちにそんな自分になれるのです。不思議ですね。

自分自身に贈る言葉



- ① 私は大切な存在だ。
- ② 私はよく頑張っている。
- ③ 私のやっていることはきつとうまくいく。
- ④ 私は一人ぼっちではない。
- ⑤ 私には勇気がある。
- ⑥ 私はとてもステキだ。
- ⑦ 私はありのままの自分が好き。



就寝前や起床時にこの言葉を繰り返し声に出して言ってみましょう。あなたオリジナルの贈りたい言葉もつけ足しましょう。スクールカウンセラーは困ったときに皆さんと一緒にいいアイデアをさがすのが仕事です。気軽に予約してください。

スクールカウンセラー相談日

7月13日（木）

8月31日（木）

9月14日（木）

10月12日（木）

（各日 10時～16時45分）

※保護者の皆さまへ

日頃からお子さんにはプラスの言葉をたくさんかけてあげてください。上記の「私」を「あなた」に換えて…。

子育てにお悩みの方はお気軽にご相談ください。
予約をご希望の方は先生にお伝えください。

