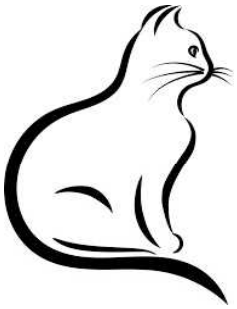
スクールカウンセラー



ＳＣ　だより　３

２０１９年９月１２日（木）

南牧中学校
スクールカウンセラー
北　　川

残暑が続き秋の気配が待ち遠しい今日この頃ですが、お元気ですか？２学期が始まり皆さんは学校生活に賢明に取り組んでおられることでしょう。

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「私はだめだ。」などと自分で自分を責めてしまいがちです。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かもしれません。「マイナスの自己暗示」と呼びます。こわいですね。そこで、どうせ暗示をかけるなら以下のように「プラスのイメージ作り」をしましょう。そのイメージを続けることで、そんな自分にきっとなれます。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っとうまくいく。
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。
⑧



（自由につけ加えて）

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る言葉もつけ足しましょう。皆さんが困ったときに一緒によいアイデアをさがすのがスクールカウンセラーの役目です。気軽に予約してください。

スクールカウンセラー相談日

９月　２６日（木）
１０月　１７日（木）
１１月　２１日（木）
１２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。

お気軽にご相談ください。予約をご希望の方は担任や養護の先生にお伝えください。

