



Ｓ Ｃ だより 3

2021年8月31日

南牧中学校

スクールカウンセラー

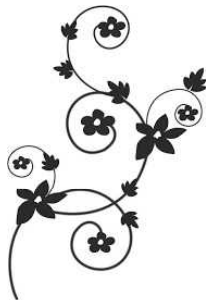
北 川

この夏は激しい雨が続きたり、猛暑がぶり返したりと体力を消耗する日々でした。コロナ禍も収まらず不安が続きますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。2 学期の学校生活が始まり、生活リズムは整いやすくなったことと思います。

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。これを「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下記のように「プラスのイメージ作り」をしましょう。それを続けていると、不思議なことにそんな自分に近づいて行きます。

このＳＣだよりは生徒の皆さんに向けて発行しています。ゆっくり読んだ後は保護者の方にも目を通していただけてください。

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。
- 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

10月	5日(火)
11月	9日(火)
12月	7日(火)
1月	18日(火)
2月	22日(火)

*保護者の皆さまへ

日頃からお子さんに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。

