



2016年11月(第9号)
東京学館浦安中学・高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

今年も残すところあと2ヶ月となりました。12月に入ると年末に向けて慌しくなり始めます。新しい年になる前に、大掃除や部屋の片付けをしようと考えている人もいないでしょうか。バタバタと忙しくなる前に、ゆっくりとこの一年を振り返る機会を作ってみてください。さて今回は、断捨離についてお伝えしようと思います☺

心の断捨離

みなさんは、「断捨離(だんしゃり)」という言葉を知っていますか? “一度は聞いたことがある!” という人もいないのでしょうか。もともとはヨガの考え方である「断行(だんぎょう)・捨行(しゃぎょう)・離行(りぎょう)」を応用したものだと言われています。

「必要のないものを断ち、捨てて、執着することから離れる」という意味をあらわし、単なる掃除や片付けをして物を捨てることとは異なります。

モノや情報で溢れかえる今、私たちは自分でも気付かないうちに色々なものを抱え込んでいるかもしれません。SNSなどの不確かな情報や人間関係に流されて、大切なものが見えなくなったり、自分らしさを見失い、いつの間にか苦しくなっているかもしれません。

あなたは・・・

- 何でも溜め込んで、全部一人で抱え込んでいませんか?
- あれこれ考え過ぎて、集中力がなくなったり、物事を決められずにいませんか?
- 友達から言われた言葉をずっと気にしていたり、相手の顔色ばかりうかがっていませんか?
- 忘れ物をしたり、何かをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか?

心配事や悩みが増え続けると、心の容量がパンクしてしまいます。

溜め込まずに、誰かに聞いてもらうだけでも楽になることもありますよ。

気持ちに余裕が生まれるように、時には心にも掃除と整理整頓が必要です。

“今年中に心や気持ちの整理をしてみたい!” と思った人は、ぜひカウンセリング室に足を運んでみてくださいね♪



11月・12月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

11

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 ○	3	4 ○	5 ○	6
7	8	9 ○	10	11 ○	12	13
14	15	16 ○	17	18 ○	19 ○	20
21	22	23	24	25 ○	26	27
28	29	30 ○				

12

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 ○	3 ○	4
5	6	7 ○	8	9 ○	10	11
12	13	14 ○	15	16 ○	17 ○	18
19	20	21 ○	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	