



カウンセラーだよ!

2021年6月(第32号)
東京学館浦安高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

梅雨の季節ですね。あじさいの花が色鮮やかに咲く時期となりました。

ジメジメとした梅雨は、気圧や湿度の変化によって体調不良が起こりやすくなります。日照時間が短い日が続くので、カーテンを開けたり電気を点けて部屋を明るくし、気分の落ち込みを防ぎましょう。雨の日ならではのちょっとした発見やささやかな楽しみを見つけられるといいですね◎

自分を認める

- 【自分を責めてしまう】
- 【自分で決められない】
- 【全く自信をもてない】
- 【友達の目が気になる】
- 【過去の失敗を引きずる】
- 【いつも何かを心配してしまう】

自分を認められず、いつも自分自身のことを否定してしまうのはとても苦しいものです。自分に自信がないと、常に周囲の反応をうかがってビクビクし、心も体も疲れて不安定な状態になります。

日々の出来事を振り返って反省することは大切なことです。でも必要以上に自分を責めたり、いつも反省ばかりしていると、自分を責める癖がついてしまいます。自分に否定的になると、他人や物事に対しても否定的な捉え方になっていきます。自信がなくなると、「どうせ自分にはできない」「失敗したくないから無理」と決めつけて、最初からチャレンジすることを避けて諦める癖がつくようになります。



あなたの強みは何ですか? 完璧な人はいません。誰かと比べたり、人より出来ないことを探すのをやめて、「自分はどう感じているか」「本当はどうしたいのか」と自分の心の声に耳を傾けてみてください。もし前よりも少しだけ自分のことを認められるような気がしたら、その一歩を踏み出した自分を褒めてみませんか。「〇〇ができた!」「今日は〇〇を頑張った」などとノートに書き出したり、声に出すだけでもOKです♪

制約の多い生活が続いていますが、当たり前にあるものや人に感謝しながら、次のステップへ挑戦してみる気持ちも大切にしたいですね。

どんな自分も受け入れてあげる。自分という唯一無二の存在を大切にしてください。



6月・7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

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

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

8月は完全予約制です。相談希望の方は事前予約をお願いします。