

カウンセラーだより No.3



2021年1月 嬉野中学校

スクールカウンセラー 北田洋子

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。2021年が穏やかな年になりますようお願いしています。まだまだ新型コロナウイルスが猛威をふるっていますが、日常生活を大切にして毎日毎日をていねいに暮らしていくことが大切だと思います。そうすることが身体と心の健康につながっていくのだと思います。でも、そんな中ふと不安になったり心配ごとがあったりする時はスクールカウンセラーに相談するというのも一つの方法だと思います。今年も相談室を上手に活用してください。

自己肯定感って何？
自己肯定感ということばを聞いたことはありますか？
自分の価値や存在意義を積極的に評価できる感情。つまり自分のことが好きで大切に思えるということだと思います。自分の一番の応援者は自分自身だということを忘れないでくださいね。
先生やおうちの人、友達も応援者で見守ってくれと思っています。
でも、一番信じて認めてあげてほしいのは自分自身です。1日に1回は必ず自分をほめてみよう。自信がわきます。

利用の仕方について (基本的に予約制です)

来校日は、1/14、1/28、2/9

担任や養護教諭を通じて予約してください。電話番号 0598-42-2064