



今号は金曜日担当の輿石賢二先生よりメッセージをいただいたので紹介します。

## ☆☆自分にとって大切なもの☆☆

みなさん、こんにちは。非常勤 SC の輿石(こしいし)です。

秋の様相になってきましたね。夜が長くなるにつれてぼんやり考え事が増えてきたりはしませんか？

私は夜にいつも考え事をしていたような気がします。新聞を読み、物思いに耽(ふけ)ることが高じて、中学生時代のあだ名は「おじさん」でした。物思いに耽け続け、現在まで老けてきたというわけです。(今思えば)好きで考えごとをしていたわけですが、それでも考えがまとまらず、ネガティブになることもよくありました。正直、考え癖を持て余していましたが、続けた結果、新たな自分を知ることができました。ぜひ、秋の夜長には考え事をして頂いて……冗談です。これは私が好きでしていたことです。



みなさんは好きなこと、好きなものと言われて思い浮かぶものはありますか？心の中でご自分の好きなもの、好きなことを「これでいいんだ。これがいいんだ」と心から肯定できているととても嬉しいです。

人から見ればマイナーなもの、よくわからないものでも関係ありません。それがあなたにとって大切と感じる、もしくは好きと思えばそれだけで大いに意味のあるものです。

例えば、することがないから、もしくは何かから逃れるために、あなたはそのことをしているだけなのかもしれません。それでもそれをする理由(意味)があります。その理由(意味)の中にあなたにとって大事なこと、良しとするもの、または(一見世間的に見れば)マイナスな行為であったとしても、あなたのなんらかの心の形の一部を示すものがあるかもしれません。

あなたのしていることはご自身を知る鍵となるかもしれません。ですからあなたが今、よく行っていること、よく見ているもの、考えているもの、または好きなことなどを(誰かに言う必要も主張する必要もありません)ご自身の中で大事にしてください。

そしてそのことを話してみたいと思う方、信頼できる方にお話をしてみたいと思ったら話してみてください。

誰に話せばいいのかわからない。話す勇気がないと思っていたらカウンセラーをご利用ください。ぜひ、あなたの話を、あなたのことを聞かせてください。

☆非常勤 SC の 11 月・12 月の勤務予定



霜月



師走

| 月        | 火            | 水         | 木        | 金         |
|----------|--------------|-----------|----------|-----------|
| 1<br>堀江  | 2<br>戸ヶ里     | 3<br>文化の日 | 4<br>南平  | 5<br>輿石   |
| 8<br>堀江  | 9<br>戸ヶ里     | 10<br>閉室  | 11<br>南平 | 12<br>輿石  |
| 15<br>堀江 | 16<br>戸ヶ里    | 17<br>宮崎  | 18<br>南平 | 19<br>輿石  |
| 22<br>閉室 | 23<br>勤労感謝の日 | 24<br>宮崎  | 25<br>南平 | 26<br>閉室  |
| 29<br>堀江 | 30<br>閉室     | 1<br>宮崎   | 2<br>南平  | 3<br>輿石   |
| 6<br>堀江  | 7<br>戸ヶ里     | 8<br>宮崎   | 9<br>南平  | 10<br>輿石  |
| 13<br>堀江 | 14<br>戸ヶ里    | 15<br>宮崎  | 16<br>南平 | 17<br>輿石  |
| 20<br>堀江 | 21<br>戸ヶ里    | 22<br>宮崎  | 23<br>南平 | 24<br>冬休み |

相談時間

- ① 9:50~10:35  
2 時間目の 45 分間。
- ② 11:05~11:50  
3 時間目の 45 分間。
- ③ 12:40~13:25  
フリータイムの 45 分間。
- ④ 13:35~14:00  
25 分間。短い時間で相談したい人向けです。
- ⑤ 14:15~15:00  
6 時間目の 45 分間。
- ⑥ 15:15~16:00  
放課後の 45 分間。  
一番人気の枠です。



※午前中の①、②の枠は鈴木 SC のみの対応になります。

※カウンセリングの予約は直接職員室でも取れますが、電話で申し込むこともできます。

※保護者の方の相談も受け付けています。

電話番号：(052) 241-6538

☆気持ちをコントロールする 10 秒呼吸法

皆さんは心が落ち着かないときや気分が沈んでいるときはどうしますか。今回皆さんにお勧めしたいのは 10 秒呼吸法と呼ばれる呼吸の仕方です。

その名前の通り 10 秒間かけて呼吸する方法です。まずは 5 秒数えて吸って 5 秒数えて吐きます。これは通常の呼吸よりも少し長めになると思います。この呼吸を基準にして、気持ちを落ち着けたいときは吐く息を長くしましょう。4 秒で吸って 6 秒で吐いてみてください。逆に気持ちを上げたいときは吸う息を長くします。6 秒で吸って 4 秒で吐くといった感じです。

いかがですか。実は息を吸うことは気持ちを上げる効果、逆に吐くことには鎮める効果があります。

カウンセリングではこのように気持ちをコントロールする具体的な方法を教えることもできます。興味のある人は鈴木 SC に話しかけてください。

