

カウンセリングだより

2022年10月

10月の相談日 ~お気軽にご利用くださいね~

谷下先生	4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
佐藤先生	5日(水)、11日(火)、26日(水)、
林先生	21日(金)、28日(金)



みなさんこんにちは、10月号担当の佐藤です。先月の鳳祭、お疲れさまでした。年に一度の機会を十分に楽しめたでしょうか？クラスや部活動など、みなで協力し合って何かを行うのは大変ですよ。一人ひとり感じ方や考え方が違いますし、得意不得意もそれぞれ。

普段は自分と気が合う人と過ごすことで気持ちも安定しやすく生活もスムーズ。でも自分が苦手なタイプや、違う感覚の人を受け入れるのは、疲れることもありますが、自分にはない視点に気づく機会にもなります。

他人を受け入れるには自分自身を受け入れることが必要とも言われています。自分のよいところも、あまりよいと思えない部分も含めて大切にできると、他人の色々な側面を受け入れやすいようです。改めて、自分のよいところに目を向けてみるとよいかもしれません。



