

相談室からのお知らせ



保健部 令和4年1月

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。皆さんはお正月をどう過ごしましたか？初売り、福袋、スマホゲームのガチャ…思えば一年で一番誘惑の多いシーズンかもしれませんね。世間全体が楽しいムードでいっぱいでも気が大きくなりがちです。年明けのテンションに任せて衝動買いしたりしないよう、予算を決めて買い物をしていきたい…自分にそう言い聞かせていますよ。

さて、去年の12月にHRで中継した心の健康集会ですが、皆さんどうでしたか？ 人生の幸せ度の移り変わりについて、考えてもらうきっかけになればいいなと思います。幸せについて考える時、私たちはつい周りと比較してしまいがちです。あの人より幸せになって見返してやる！そういう気持ちが原動力になって頑張れることもあるでしょう。ただ、それでもし上手くいかなかった時は、すごい無力感で自信を失くしてしまうかもしれません。相手の足を引っ張って引きずり落とそう、なんて考え始めたらそれこそ地獄です。だから誰かや世間と比較するのではなく、自分の幸せを探し求めていけるとよいですね。相談室は皆さんの幸せ探しのお手伝いもしています。是非一度気軽に足を運んでみて下さい。

今年はどうなるでしょう。いい年だったな…と一年後に自分で思えるような素敵な年にしていきたいものです。

(村瀬)

<利用方法>

昼休み・授業後であれば、いつでも相談することができます。

直接相談室へ来室するか、担任の先生や相談担当の先生、養護の先生に申し込んで下さい。(事前の予約優先です)

時間： 10:00 ~ 17:30

担当： 西村SC(月・水曜日) 村瀬SC(金曜日)

※保護者の方もご利用いただけます。養護教諭(052-501-7800)までお申し出下さい

<1月の相談日>

西村 12・17・19・24・26(月・水)

村瀬 7・14・21・28(金)

場所： カウンセリングルーム(北棟1階東 パン売り場横)
秘密は厳守されるので、安心して利用してください。