

富岡中学校

# 相談室だより

2023年12月 臨時号

開室予定日 (SC 出勤日)

12月/1日(金) 8日(金) 15日(金)

1月/11日(木) 26日(金)

2月/2日(金) 9日(金) 15日(木)

3月/1日(金) 8日(金)

13日(水)卒業式 22日(金)



## \*お知らせ\*

市カウンセラー(スクールライフカウンセラー)の松丸が11/22(水)をもって産休に入りました。後任の市カウンセラーが決まりましたらお知らせいたします。なお、県カウンセラー(スクールカウンセラー)の本山は、引き続き上記の日程で勤務しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

どんどん冬真ただ中に突入中 … 寒い日が増えてきた今日この頃。

季節の急激な変化の中、みなさんの身体とこころの調子はいかがでしょう。

## 自分のハッピーリスト

師走に入って、がんばろうと心機一転の気持ちが沸くなか、

どこか焦りの気持ちが湧き出していないか。そんなときについつい削ってしまうのが、リラックスの時間です。ちょっとしんどいとき、イライラしたとき、疲れたとき、さびしいとき、ひまなとき…、そんなときにちょっと元気が出るかもしれない“自分のハッピーリスト”。自分を労わって、大事にして、頑張りたいときに頑張れるように、ちょっと作成して、活用を意識してみてもよいかもしれません。

ちょっと元気に  
なれるまで

### ハッピーリスト

- 寝る
- ゴロゴロする
- 好きなものを食べる
- ボーっとする
- 深呼吸
- ストレッチ
- ヨガ・スポーツ
- ゆくりお風呂
- さけぶ
- 笑う
- 音楽をきく
- 歌う
- 楽器
- 温泉
- 好きな服をきる
- 美容室へ行く
- 手のお手入れ
- 足のお手入れ
- マッサージ
- 本を読む・マンガ
- 泣く・空をみあげる
- 映画をみる
- 好きなDVDをみる
- ゲーム・TV
- そうじ・買いもの
- 毛よけをする
- 好きな場所へ行く
- ひとりの時間を作る
- 念入りに肌のお手入れ
- 何もしなないOKにする
- 写真を撮る
- 好きな写真をみる
- 手放す
- ケタイをOFF
- 甘いものを食べる
- 自然を感じる
- 季節のイベントに行く
- 頑張らない
- 自分を許す
- 昔ながらのやりかたをとる
- 身体を休める
- 好きなことを優先する
- 旅行
- がめる・おしゃべり
- あそぶ
- 山に登る・ハイキング
- 走る・汗をかく
- 作る
- デート
- 好きな人とハグ
- 動物とるおちう
- 好きなもののお手入れ
- 外食・寄り道
- 糸を編く・やり糸
- 夜空を見上げる
- 好きな夕焼け外にくるまる
- 相談してみる
- あどる
- いもどちがう場所へ行く

いかにも  
いっしょ  
見つけてお

イラスト・チアキ/子ども情報ステーション by ぶるすあるは kidsinfost.net ©pulusualuha

ハッピーリスト…

あらためて自分ひとりで作成するのは意外と大変です。そんなときは、誰かと一緒に作ってみるのもよいかもしれません。

相談室は、皆さんからの相談を常時受け付けています。さらには、休息のお手伝いもしたいと思っています。“ハッピーリスト”に興味があって、誰かと作ってみたいとき、ぜひ相談室を訪ねてみてください。

「相談室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

(カウンセラー直通携帯電話 080-6629-6071)