

# 教育相談だより 1月号

R6.I.I I 鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



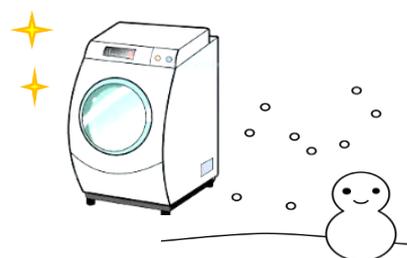
## … 気持ちの切りかえ …

新しい年が始まり、2週間が経とうとしています。冬休みはどのように過ごしましたか。大晦日から元旦になる瞬間には、大きな変化が起こるように思いますが、冷静に考えると普段と変わらない時間です。しかし、そこに意味を見出し、年越しそばを食べたり、初詣に出かけたり、カウントダウンをしたりして、気持ちを切りかえる。これはとても大事なことのような気がします。



昨年末に、わが家の洗濯機が突然に壊れました。調子よく動いてくれていて、壊れる予兆もなかったので、壊れた時は困って慌てました。お正月早々に買い代えて、新しい洗濯機が運ばれて来たら、ホッとしました。古い物から新しい物へ変わる。これも「切りかえ」です。

新学期に新しい靴を履く、髪を切る、クリーニングに出した制服を着る…などして登校した人もいないではないでしょうか。1月は、気持ちを切りかえるチャンスです。新たな気持ちで3学期を始めましょう。今年もよろしくお願いします。



## あらためて … カウンセラーを紹介します …

校舎内を歩いていると「あの人、誰だっけ?」と生徒の皆さんからの声が聞こえることがあります。あらためて、岩美高校担当のスクールカウンセラーをご紹介します。「教室に入り、見学することもあります。」



平田 久子(ひらた ひさこ) 先生

【プロフィール】 鳥取県出身

好きな食べ物: 辛子明太子、グレープフルーツ、梅干し

嫌いな食べ物: たくあん、奈良漬(味によっては食べられる)

宝くじが当たったら: 半分は貯金し、残りの半分でおいしいものを食べ歩く

【メッセージ】

嫌なことやおもしろくないことに会った時に、「楽しくないけど、楽しいな。」と言ってみてください。(口に出してもいいし、心の中で唱えてもいいです) 何度もくり返し言っていると、少しずつ楽しくなっていて、いつの間にか乗り越えられます。

小さなチャレンジをくり返していきましょう!

### カウンセラー来校日

1/22 (月)

1/29 (月)

2/ 5 (月)

2/19 (月)



管理棟2階 相談室にいます

【ちょこっと、心理学】

ポジティブな言葉を用意し、くりかえし唱えることで自己暗示をかけていく方法(アフメーション)。唱えるのがポイント!

カウンセラーとの面談は、担任の先生か教育相談係 川村まで予約をお願いします。保護者の皆さまからの相談も歓迎します。