



# かけはし



令和3年9月9日発行



## 心が健康な人とは・・・？

「心が健康な人」とはどんな人でしょうか。いつも元気で、笑顔の絶えない人。何事にも前向きに頑張る人、誰とでもうまくつきあえる人、などいろいろな人のイメージが思い浮かびますね。

でも、どんな人でも、絶好調でうまくいく時もあれば、何をやってもうまくいかずに、つらいと感じる時期があるものです。そんなつらい時期をどう過ごして行くか、のり越えていくかが、大切な事です。



「心が健康な人」はつらい時期をのり越える方法を知っている人であるとも言えます。

### うまくいかない つらい時期をどう過ごすか…

- こんなこともあるさと、落ち込みすぎないようにする
- 好きなことをするなどして気分転換をする
- 静かに過ごし、気持ちをリセットするようにする
- 信頼できる人に相談する つらい気持ちをきいてもらう



つらい時期でも、心の持ち方次第で、立ち直るエネルギーを蓄えることができます。

「早く何とかしなきゃ」「自分はダメだ」

「絶対に、うまくやらなきゃ」

などと、考えすぎないようにしましょう。

気分転換して何か楽しいな事を思い浮かべてみるのもいいですね。

相談室でも、つらい時期に悩んでいる人の立ち直りのお手伝いをします。

一人で悩んでいないで、気軽に相談に来てください。

好きな音楽をきいて  
のんびりしよう

明日のドラマ  
楽しみだな

今日の夕ごはん何かな？  
好きな物だといいな・・・



★ スクールカウンセラー来校日です。面談ご希望の方はお申込みください

9月：17日 24日

10月：1日 8日 15日 22日

11月：5日 12日 19日 26日

12月：10日

（都合により日程の調整をお願いすることがあります。）

★ 困ったこと、悩み事は、お手紙の相談も受け付けています。相談室前にあるポストを利用してください。用紙は相談室前にあります。