



## さわやか相談室だより



生徒のみなさん、こんにちは。今年も残すところあと少しとなりました。やっと暑い季節が終わったかと思っていたら、あっという間に冬になってしまった気がします。今年にはみなさんにとって、どんな1年だったのでしょうか。改めて振り返ると、きっとたくさんの頑張りや成長があったことでしょう。ぜひ、1年間頑張った自分をいたわり、褒めてあげてくださいね。

♪ 寝る前の3分間で幸福度 up ポジティブセンサーを働かせよう ♪

布団に入り目を閉じたら、今日あった出来事のうち「3つの良いこと」を思い出します。「良いこと」とは、今日できたことや楽しかった、嬉しかったこと、また感謝することです。たとえば、「今日はいつもより早起きできた。」「給食に好きなメニューがでた!」「荷物を運ぶのを手伝ってもらえて、ありがたかった。」など、小さなことで良いのです。

人は気持ちが落ち込んでいると、嫌なことばかり考えてしまいがちです。でも、「良いこと」がひとつもない日は、ほとんどありません。

その日の小さな「良いこと」に気づき、「今日も良いことがあった」という気持ちで眠りについてください。この習慣をつけると、ポジティブセンサーが鍛えられ、毎日がより楽しく思えるはずです。みなさんが明るく前向きな日々を送れることを願っています。



### 【生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきます。

### 【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

### 【開室時間】

月曜日～金曜日・10:00～15:30(予約優先)

※学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

さわやか相談員・スクールカウンセラーが対応いたします。

相談室直通電話・048-887-0833

