

カウンセリングルームだより

仙台市立東華中学校 NO.2 2015. 6

皆さん、新しい生活には慣れましたか？今年は天気がよく、気温も高い日が多いですね。人の気持ちは天候に左右されることがあります。これから梅雨に入り、雨が多くなると気分が落ち込むことがあるかもしれません。そんなときは「雨のせいかな…」と思うくらいがいいと思います。夏休みまでの1か月半を元気に過ごすために、心と体の健康に気を付けていきましょう。



ことだま

ってなーんだ??



言霊とは・・・

古代日本で、言葉に宿っていると信じられていた不思議な力のこと。発した言葉通りの結果を現す力があるとされた。

昔から言葉には力があると思われてきたようです。心理学でも同じようなことが言われています。「言葉通りの結果が出る！」…ということはなかなかないですが、言葉の持つ力はあるのではないのでしょうか。だからこそ、誰かの一言に勇気づけられたり、逆に傷つけられたりしますよね。目に見えないものなのに、言葉が持つ力はとても大きいです。

皆さんは、これまで「人の悪口を言ってはいけない」と、度々言われてきていると思います。そういった指導を受ける理由は、「相手にいやな思いをさせないこと」が一番ですが、それとは別の理由もあると私は思っています。

誰かの悪口を言うことは、その「誰か」だけではなく、その言葉を発した自分も悪口を耳にします。つまり相手だけではなく、自分にもいやな思いをさせることになります。

また、何かにつけて「私はダメだから」「どうせ出来ないから」と口に出してしまうと、自分は「ダメな人間だ」という暗示をかけてしまい、結果うまくいきません。加えて、ネガティブな言葉を出し過ぎると、それを聞いている周りの人も、心が苦しくなってしまうがちです。「あの人と一緒にいると、嫌な言葉ばかり聞かされる…」そう思われてしまうのは自分にとって損です。

口に出すなら、少しでも良いイメージの言葉を。生きていく中で、いつも明るく元気に！とはいかないかもしれませんが、落ち込んでいるときこそ、前向きな言葉を使うように意識してみてくださいはどうでしょう？

* スクールカウンセラーのつぶやき *



わたしが高校生のとき、友達に連れられて人生で初めて占いに行きました。全体運を見てもらったのですが、「あなたは将来占い師になりそう」と言われました。占い師にはなりませんでしたが、“人の話を聞かせてもらう”という点では、カウンセラーも占い師と似ているので、不思議なものだなあとと思います。

* 8月までの開室予定 *

6月	
2日	火曜日
9日	火曜日
23日	火曜日
30日	火曜日

7月	
7日	火曜日
14日	火曜日

8月	
25日	火曜日

カウンセリングルームは、1階木工室の前にあります。

昼休みと放課後は相談が入っていないかぎり、自由に遊びに来てもらってOKです！



保護者の皆さまへ

大型連休や宿泊行事等が終わり、ほっと肩をなで下ろすと同時に、保護者の皆さまにも疲れが出る時期かと思えます。梅雨時は、何がなくても気分がふさがちになるものです。一人では解消できない不安や悩みなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

上述の開室予定日には、カウンセラーが在室しておりますので、お電話いただければと思います。また、教頭先生や担任の先生を通して予約の連絡をしていただくことも可能です。

東華中学校職員室：(298) 8525

カウンセリングルーム直通電話：(257) 1490

※直通電話をご利用の場合、カウンセラーが席を外している際には、留守番電話対応となります。ご了承ください。