



スクールカウンセラーより (*^▽^*)

皆さん、はじめまして(*^-^*) こんにちは！！

スクールカウンセラーの徳田といいます。

中学校や小学校に、こころの相談ができるよう来ています。

こころの相談ってなんだ？と思いますよね？

私たちは、いろいろなことで悩んだり…考えたり…します。

時にはあちこちが痛くなって、気分が悪くなることもありますね。

それはおかしいことではないですよ。(大事で正常な反応だったりします)

こころの悩みは、身体にでてくることもありますもの。

それはダメな事じゃなくて私たちの力なんですよ。今がしんどい、どうしたらいいかわからない、何だかもやもや、イライラしてしまう…みんなあると思うなあ？

私たちみんなにあることなんけど、みんなそれぞれ違うんですよ～。

止まってみることも大切！けれど、動けないでいると苦しいし、つらくなります。

できれば笑顔で過ごしたい(*'ω'*)

カウンセラーは『どうやっていけば、あなたが顔をあげて笑えるのかな？』を、一緒に見つけていくためにいます。

笑顔は力ですもの(^_-)-☆

*ワンポイントアドバイス*です。

凹んでいるときのため息ふう～、いっぱい空気を取り込んだら深呼吸になるんだ◎

❖自己紹介させてくださいね。

名前 : 徳田美保 (トクダミホ)

年齢 : 確実に1年ごとに年齢を重ねて(笑)皆さんの4倍くらい生きてます◎

得意 : 生き物のお世話(蛇をのぞく)植物のお世話(デカくするのが得意です)

不得意 : ピーマンと数字…あとリズムゲーム💡

趣味 : 読書(純文学からライトノベル・マンガまで) 山歩き👣

いぬ・ねこをモフモフすること！！

❖出来ること

○カウンセリング→安心・安全な場と人で話をしたいですね。何でもOK！

○性格検査→自分のクセが分かりますよ～(*^_^*)

○バウムテスト→実のなる木テスト♣簡単ですけど、なかなか深～い♣

言葉では表しにくいけど、自分ってどんなんだろう??って人にお勧めです☺

気軽に相談してみてください、よろしくお願いします<m(_)_m>

