



令和7年1月



カウンセリング室より(*´▽`*)

—新年明けました！皆さんお元気ですか～？—



一月は、あっという間に時間が過ぎていくように感じてしまいます。新しい年になり、思い立つことや興味を持ったことが、『今年目標』になったりして、モチベーションアップするんですよね～？誰が？わたしが～？みんなが～？

とはいえ、今季最強の寒波…とか、不要不急の外出は避け…とか、冬ごもりしたくなる気分です。冬眠！！とか最強です。何とかできないものかと、理科の先生にこそと聞いてみたことがあります。呆れたような顔をされましたが、冬眠できる動物と人間の生理的な違いとか丁寧に教えていただいたものです。

しか～し、私に残っているのは、寝だめ食いだめは出来ず、排泄の問題もありムリ。生活の中で身体を動かし、食べ、熱をためていくしかないってこと(*_*)

あんなに丁寧に教えていただいたのに…残念なわたしの頭です。

ヒートテック物品を身につけ、寒さに立ち向かっていこうではありませんか！

(そんなことわかっという声がかかってくるわい～という声が聞こえてきそうです…いえ聞こえます(´Д`)キッパリ！)

☆もうお正月気分は抜けてシャキン！！とされているのでしょうか、あらためて『皆さんにとってステキな一年となりますように♡♡♡』

みんなのペースはちがいます。みんな違っていいですね。

感じるものも、受け取る感覚も違います。

同じものを見たり聞いたりしても

同じ言葉を使っても、違ってきます。

だから、思いこむのはもったいない。

ちがうということに傷つくより「へえ～違うんだ～ほほお～」と

認め合った方が、ずっと広がりますよね。

広がってくると、色々な“ステキ”を見つけることができやすくなります。

自分の中のステキをたくさん見つけていけたらいいなあ(^_-)-☆

★(*´ω`)木曜日の午後『相談室』に来ています。

★13:00～17:00 ノックしてくださいね(´ω`)ノ

☆＜保護者の皆様へ＞☆

思春期の子どもたち、色々あります、悩みます。親だって色々あります、悩みます！！

「話してみたい、聞いてみたい」と思われたら気軽に連絡を入れてみてくださいね！

< スクールカウンセラー 徳田美保 >

