



令和2年度 相模中学校

カウンセラーだより

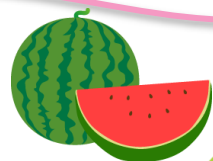
スクールカウンセラー

(公認心理師・臨床心理士) 渡邊 美萌

7月号



こころは元気ですか？



相模中のみなさん、

まだまだジメジメした季節が続いていますね。

梅雨の雨の時期、コロナでの自粛、マスク、自然災害と様々なストレスの原因が重なっている今、こころの健康を気にしてあげてください。

こころは知らないうちに環境によってストレスを受けています（外的ストレス）こころが不健康になると、眠れない・食欲がない・だるい・胃が痛い・頭が痛い等症状も出ます。気になったらカウンセラーにご相談下さいね。

コロナに勝とう！！

将来

くじけない自分を作る心理学①



今回は、アドラーという学者が唱えた【くじけない自分・勇気もてる自分】になるための考え方の癖をご紹介します。

【同じ環境でも、自分の受け取り方で人生は変わる】ということを意識してみてください。今の自分の環境を嘆くのも、ばねにしたり、未来を意識してできることを考えるのも自分の選択次第ということです。【幸せは自分で作れる】【今は幸せになれないではなく、今でも幸せになれる】と考えます。

カウンセラー相談日 7-8月

- 7月20日 (月) ＊予約は1時間ごとになります。
- 7月27日 (月)
- 8月3日 (月) ＊予約したい場合は先生にご相談下さい。
- 8月31日 (月)

保護者の方へ

カウンセラー来校日（毎週月曜日・予約時間はご確認ください）
にお子様に関するご相談をお受けしています。予約を希望される方は、学校までお問合せください。

相模中学校 カウンセリング室

毎週月曜日 10:00-16:00

- * お時間につきましては、ご相談ください。
- * 予約制です。

【相模中学校】電話 046-253-2183

(カウンセリング予約とお伝え下さい)

【カウンセリング室直通】電話 046-253-2247

(カウンセラー来校日 毎週月曜日のみ)