



富野中学校スクールカウンセラー通信

やまぐち ゆうすけ いけべ
山口 雄介・池辺 さやか

みなさん、こんにちは。6月～7月初めは、梅雨のせいでじめじめしてちょっといやな時期ですね、また、新しい学年になって少しテンションを上げて頑張ってきたぶん、疲れが出てくる時期でもあります。1学期をのりきるためには、ときどきリラックスをすることも必要です。そこで、今回はリラックスして過ごすためのヒントになるお話をします。

「あなたの“安らげる場所”はどこですか？」

リラックスする方法はいろいろありますが、心と身体が安らげる場所を見つけるというのが一つの方法です。あなたには“安らげる場所”だと思える場所がありますか？

参考にスクールカウンセラーと篠崎先生の安らげる場所を紹介します。

SC 山口の“安らげる場所”は（ 車の中 ）
理由（ひとりで音楽を聴きながら運転すると、
気持ちがおちつきます。）

SC 池辺の“安らげる場所”は（ 家のソファ ）
理由（身体に合わせて包み込んでくれる。
マンガも読めるし寝られるし、幸せ！）

篠崎先生の“安らげる場所”は（ 家のリビング ）
理由（娘と遊んでいると元気が出るから！）

では、あなたの“安らげる場所”は？（カッコの中に書き込んでみましょう）
私の“安らげる場所”は（ ）
理由（ ）

あなたにとっての“安らげる場所”は見つかりましたか？
“安らげる場所”で心と身体の元気を取り戻して、また
がんばっていきましょう！



7月の来校日

	池辺（火曜日）	山口（金曜日）
7月	4日、11日、14日（金）21日（金）	7日、14日（午後）21日