

私たちが、新型コロナウイルスの広がりによって不自由な生活を送るようになって3年目に入っています。先の見えない状況が長く続くことは、私たちに少しずつストレスや疲れを溜め続けていることとなります。「うまく気分転換をすること」「辛いことを辛いと話すこと」で自分とうまく付き合えるようにしていきましょう。

また、この状況が長く続くことにより、価値観の違いがクローズアップされやすくなっています。大切にしたいことは人によって違うものです。人が自分と違う選択をすることもあります。人が自分の価値観に合わないことをしても、それを認めること（そういった考え方もある）、自分はそうしたくない時は、人がそうしても自分にとって良いことを選ぶことは大切です。自分の価値観を大切に、人の価値観も大切にしながら暮らしていきましょう。

自分の気持ちや人の気持ちにうまく折り合いがつけられない時にも、カウンセリングの利用を考えてみてくださいね。

〔スクールカウンセラー〕

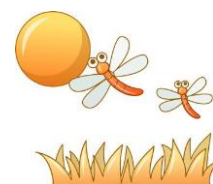
カウンセリング開催予定日時 [10月～3月]

【曜日】 火曜日・木曜日 【時間】 午前9時30分～午後3時30分

相談「ポトス」知っていますか？保健室前の廊下に設置してあります。困ったとき、誰にも言えなくて悩んでいるとき… 利用してください。

みなさんの相談の秘密は守ります。相談方法なども希望に沿いたいと考えています。
一人で悩まずにとりあえず相談をしてみてもはどうでしょうか？

10月	11月	12月	1月	2月	3月
4日(火)	1日(火)	6日(火)	12日(木)	2日(木)	9日(木)
6日(木)	8日(火)	13日(火)	19日(木)	7日(火)	10日(金)
18日(火)	10日(木)	15日(木)	24日(火)	9日(木)	14日(火)
20日(木)	15日(火)	20日(火)	26日(木)	14日(火)	15日(水)
27日(木)	17日(木)		31日(火)	16日(木)	
	22日(火)			21日(火)	
	24日(木)			28日(火)	



*都合によりカウンセリングの予定日がやむをえず変更になることがあります。