



さわやか相談室だより

穏やかな天気で迎えた 2019 年。今年も充実した 1 年になるように日々、大切に過ごしていきましょう。

3 年生のみなさんにとっては、いよいよ進路が決まる大事な時期ですね。勉強はもちろん大切ですが、体調管理にも十分気をつけて、目標にむかって乗り越えてほしいです。1, 2 年生のみなさんと応援しています。



ポジティブに！



みなさんは、物事が思ったように進まず落ち込んだ時、悩んだ時、どのように気持ちを切り替えていますか。

ある雑誌にお笑い芸人のみやぞんさんのインタビュー記事が載っていました。

人気テレビ番組「世界の果てまでイッテ Q!」では、笑顔で次々と過酷なミッションを器用にクリアしていく姿が印象的です。そんなみやぞんさんでも、何度練習しても、なかなかクリアすることのできないミッションがあったそうです。うまくいかず、プレッシャーに押しつぶされそうで、ホテルに帰っては落ち込む毎日。それでも、「乗り越えられない試練はこない!」「絶対できる!」と自分に言い聞かせたら当日成功し、ポジティブな気持ちで楽しく挑戦すれば、どんな苦難も乗り越えられると改めて感じたそうです。みやぞんさんのいつも心の中にある「自分の機嫌は自分でとる。人にとってもらおうとしない!」という言葉。日常生活の中で、反省したり、後悔したりすることもあるけど、自分を責めず、「そんな時もあるよ」「よく頑張っているよ」と自分を許してほめてあげることで、明日は頑張ろうと前向きな気持ちになれるそうです。

人生は「今」の連続だから今、楽しくやれたら過去も未来も楽しい、とみやぞさん。今を全力で楽しむことで前向きに考えられるヒントをもらえた気がしました。

お知らせ

☆スクールカウンセラー長柄先生の来校日は 2 月 4 日、18 日、25 日の月曜日
10:00~16:00 です。

事前に電話予約をお願いします。

TEL 048-553-3321 (相談室直通)

❁ 本年もよろしくお願ひします。❁

