

教育相談だより 3月



静学教育相談室 H25.3

2月も終わり、今年度も残すところわずか1か月となりました。花粉症の時期になり、自然の力で免疫力を高めて内側から元気になることができる1つにアロマセラピーがあります。香りを楽しむのも、1つのリラックス方法です。

カモミール・ラベンダー（リラックス効果） イランイラン・ジャスミン（やる気が出る） ローズ（優しい気持ち） ローズマリー・ペパーミント（集中力UP）

♥こころのモヤモヤは可能性



<こころがモヤモヤするのはどんなときですか？>

ハッキリしない状態、確実ではない状態におかれているときに、心の中がモヤモヤします。結果がどうなるのかははっきりしない。先のことやどうなるのか不安で仕方がない。本当はどうしたいのか、自分の気持ちがうまくつかめない。モヤモヤが増していくのはあれもこれも考え過ぎること。目の前にあるやるべきことをとにかくやってみましょう。小さなことからでも・・はっきりしないのはまだ、可能性があるので。

♥「幸せ」と「仕合せ」

「幸せ」は「仕合せ」とも書きます。「めぐりあわせ」という言葉の意味があるそうです。様々な人の色々な形での出会いや関わりの中で、私たちの日常生活が成り立っています。

素晴らしい出会いが幸せの第一歩になるかもしれません。そんな出会いの瞬間のために自分をもっともっと大切に生活をしてください。

♥簡単な心理テスト

Qあなたは友人や家族とカラオケに行きました。

あなたがとる行動はどれでしょうか？（あなたの協調度がわかります。）

- A 一番最初に一人で歌う。 【協調度は低めですが、周囲を引っ張っていくリーダータイプ】
- B 友人や家族と一緒に歌う。 【協調度が豊かなつきあいのいいタイプ】
- C 他の人に曲をリクエストする。 【協調度が豊かで周囲をよく観察して他人の才能を引き出すタイプ】
- D まずは飲み物や食べ物を注文する。 【みんなにサービスする立場を真っ先に選ぶ、世話人・苦労人タイプ】
- E じっくりと自分が歌う曲を選ぶ。 【自分から輪の中に飛び込むことには消極的でマイペースなタイプ】
- F 歌は苦手なので、他の人の歌う曲を聴く 【自分の殻に閉じこもりがちで、協調度が低い引っ込み思案タイプ】

スクールカウンセラー（松永先生）の相談日

3月

8（金）、11（月）、12（火）、15（金）、18（月）

時間（12時30分～16時30分）

相談希望の生徒は、気軽に保健室まで問い合わせして下さい。



