

相談室便り

平成24年 秋



こころのおはなし

～自分はわがままだと思っていないですか？～

“ しなкゃいけなけいけど、なかなかやる気にならなけい ”

例えは、 “ ゲームしたけいけど、宿題しなкゃいけなけいし ”

こんな気持ちが続くと、いつのまにか、自分はわがままでやらなкゃいけなけいことができなけいんじやなけいか?!という気持ちになるかもしれませぬね。

しかし、やらなкゃいけなけいことばかりでは、嫌になつてしまけいます。自分が、 したい気持ちが満たされ、それがこころの栄養となつて、やらなкゃいけなけいことをこなすエネルギーも湧いてくるのです。

“ したいけど、 しなкゃいけなけいし ” と気持ちがぶつかつた時、自分なりにやりくりしたり試行錯誤して、

『やりたいことを叶えつつ、やらなкゃいけなけいことをこなす』

ことができるのが、健康なこころの状態と言えます。

もしかしたら、やりくりがうまくいってないだけかもしれませぬ。

あなたにとってのやりくりってどんな姿でしょう？

自分のこころと上手につき合えるといいですね。

～カウンセラーより～

みなさん、お元気ですか？
2学期も火・水・金に相談室を開室しています。“こんなこと相談してもいいのかな...”と遠慮せず、お話に来てくださいね。

(まつぎき)

私は夏休みの間、かき氷の食べ比べをしていました。氷の口どけとあんこの炊き方、白玉の柔らかさを食べ比べ。

宇治も良いけど、きな粉をかける氷がおいしかった！

テーマを作ると、それをもとに色々な楽しみが生まれてくる気がします。

そうして潤いのある生活をしたいなと思っています。

(やまだ)



10月

月	火	水	木	金
1	2 11:00 ~ 16:00 松崎	3 14:00 ~ 18:00 山田	4	5
8	9	10 14:00 ~ 18:00 山田	11	12 11:00 ~ 16:00 松崎
15	16 11:00 ~ 16:00 松崎	17 14:00 ~ 18:00 山田	18	19
22	23 11:00 ~ 16:00 松崎	24 14:00 ~ 18:00 山田	25	26
29	30 11:00 ~ 16:00 松崎	31 14:00 ~ 18:00 山田		

11月

月	火	水	木	金
	11:00 ~ 16:00 松崎	14:00 ~ 18:00 山田	1	2 11:00 ~ 16:00 松崎
5	6 11:00 ~ 16:00 松崎	7 14:00 ~ 18:00 山田	8	9 11:00 ~ 16:00 松崎
12	13 11:00 ~ 16:00 松崎	14 14:00 ~ 18:00 山田	15	16 11:00 ~ 16:00 松崎
19	20 11:00 ~ 16:00 松崎	21 14:00 ~ 18:00 山田	22	23 11:00 ~ 16:00 松崎
26	27	28 14:00 ~ 18:00 山田	29	30 11:00 ~ 16:00 松崎

12月

月	火	水	木	金
3	4 11:00 ~ 16:00 松崎	5 14:00 ~ 18:00 山田	6	7 11:00 ~ 16:00 松崎
10	11 11:00 ~ 16:00 松崎	12 14:00 ~ 18:00 山田	13	14 11:00 ~ 16:00 松崎
17	18 11:00 ~ 16:00 松崎	19 14:00 ~ 18:00 山田	20	21