

「外相整えば内相おのずから熟す」

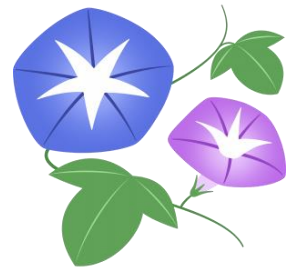
暑くて、ジメジメとした季節になってきました。体だけではなく、心も疲れが出やすい時期です。気力が出なかつたり、ひどく不安を感じたりと心がうまく整わない人もいるのではないのでしょうか。

「精神交互作用」という現象があります。例えば、ひどく不安なことや上手くいかないことがあった時、それを意識すればするほど過敏になり、ますます不安に陥りやすくなることを言います。こんな時のヒントとして、日本で生まれた心理療法の創始者である森田正馬先生が上記のような言葉を残しています。

つらい気持ちや“こうなったらどうしよう”という不安は、持って当たり前のもとしてそのままに置いておき、まずは今できることからやってみよう。そうすれば行動に気持ちがついてきて、やがて心も整ってくる…という意味です。

気持ちをコントロールすることは難しくても、行動を変えてみることはできるかもしれません。何でもいいのです。靴をそろえるようにしてみる・ゴミを拾うようにする・「おはよう」と毎日3人以上に言う・苦手な科目を先生に聞きに行く・前から関心のあったことに思い切ってチャレンジしてみる。

ちょっとした変化が、心に大きな変化をもたらすこともあります。あまり考えすぎず、まずはやってみるのも時には必要かもしれませんね。



■ 7月の来校予定 (状況によって変更することがあります)

月	火	水	木	金
		1	2	3
		14:00~17:00		10:00~17:00
6	7	8	9	10
				10:00~17:00
13	14	15	16	17
	9:30~12:30			10:00~17:00
20	21	22	23	24
				祝日
27	28	29	30	31
	9:30~12:30			10:00~17:00

■ ご利用方法

担任、コーディネーターの先生（小松先生《中等》・吉田先生・岩佐先生・大波多先生《高校》）、養護教諭の先生を通してお申し込みください。
カウンセラーに直接申し込んでくださってもかまいません。

*お電話での相談もお受けできます。ぜひ一度学校にお問い合わせください。