

ほほえみだより



寒い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？
雨や曇りの朝には寒さが一層強く感じられて、暖かいお布団から
出たくない…出られない…そんな気分になることがありますよね。

～身体も心もあたたかく～

もこもこふわふわな毛布 窓辺の陽だまり 温かい飲み物 想像するだけでも温かく感じませんか？ 身体が冷えると免疫力が低下して病気になるようになります。だから私達の身体は「あたたかい」物を求めるのかもしれませんが。

同じように「心」にも温かさが必要です。人から冷たくされたり、怖い思いをして心が冷えきると元気がなくなってしまう。心と身体はつながっていますから、心の冷えをそのままにしていると身体にもよくありません。

なんとなく元気が出ないときは身体と心を温めてみましょう。温かい飲み物を飲みながら心温まる話を読んだり、人になぐさめてもらったり、優しくしてもらったり方法はいろいろあります。

ほほえみ相談室では、みなさんのお話を聴いて心を軽くしたり、あたたかくするお手伝いをしたいと思っています。不安なとき、励まして欲しいとき、困っているとき、うれしくて誰かに話したいときなど、どんな時でも気軽にお話に来てくださいね。



◇ほほえみ相談室開室時間◇
月曜日～金曜日
10:00～15:30

◇ほほえみ相談室直通電話◇
521-2663

◇スクールカウンセラー来校日◇
12月16日(火)、1月13日(火)
1月27日(火)、2月10日(火)
2月24日(火)、3月10日(火)

※相談には予約が必要です。
ほほえみ相談室直通電話まで
お気軽にご連絡ください。



保護者の皆様へ



今年も残りわずかとなりました。
ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。

年末年始は大人にとって忙しく、気ぜわしいものですが、いつもより少し多めに
お子様の話を聴いてみませんか？

今まで気づけなかった悩みや心配事、
接し方のヒントが見えてくるかもしれません。

ほほえみ相談室では保護者の皆様から
のご相談も受け付けております。スク
ールカウンセラーとの面談(要予約)もでき
ます。

どうぞ、お気軽に
ご利用ください。



— — — — —