



ライフルーム通信

2018
7月号



何かあるわけは
誰かのためにできること。

サッカーワールドカップ盛り上がってますね。
応援が日本!! 感動をありがとう!



「... 試合終了の笛が鳴ると同時に帰路につく観客は、興奮冷めやらぬスタジアムで日本サポーターたちが青いポリ袋を手にテキパキとゴミを拾い始めた (中略)

もともとサポーター集団の「ウルトラスニッポン」が1990年代から始めたこのW杯でもたびたび海外で話題になりました。

(中略) この日、同じスタジアムではセネガル人サポーターがゴミ拾いをする姿を目撃した。試合中は陽気に踊っていたセネガル人たちも、試合が終了すればポリ袋を手にせせとスタジアムを見て回った。日本ファンの美徳として知られていたゴミ拾いが今大会、広がりをみせている。」

朝日新聞 (エッセイ: 高野謙)

普段はお利日本人とか意識してないで済むがこのように記事を目にするたびに言えない気持ちにはなれないで済む。私も自立したいけどみんなのためにできること。

何かやってみようかな。 元気がアシスタ 美濃部

《相談できます》

夏休み前に話しておきたいことや不安なことありませんか? 気軽に話しに来て下さい。相談予約カードに記入してポストに入れてください。返事を出します。

直通電話 (221) 0612

7月の開室予定日

▼の日は開室しています

日	月	火	水	木	金	土
1	2 スクール カウンセラー	3 ▼ ^① #後	4 ▼ ^② #後	5 スクール カウンセラー	6 ▼ ^③	7
8	9 ▼ ^④	10 closed	11 ▼ ^⑤ #後	12 スクール カウンセラー	13 ▼ ^⑥	14
15	16 月 海の日	17 closed	18 closed	19 ▼ ^⑦	20 ▼ ^⑧ #後	21
22	23	24	25	26	27	28
			夏休み			
29	30	31 9/3まで				

スクールカウンセラー &
元気がアシスタ



こんにちは。木曜日のスクールカウンセラーの前澤です。今回は「ストレスってなに?」というお話です。

「ストレス」とは環境からの刺激によって生じた悩みや疲労のこと。これを「ストレス」と言います。「ストレス」には「悪いストレス」と「良いストレス」があります。自分はどんな刺激がストレスになりやすいのかを自覚しておくことが便利です。さらに自分なりのストレスの発散方法を持っていると良いですね。

ストレスの発散方法のことを「ストレス対処」(コーピング)と言います。これにも「良い対処」と「悪い対処」があります。「悪い対処」とは、人に当たり散らしたり、自分を傷つけたりすることです。

みんなものが「ストレス」になり、どんなことが「ストレス対処」になるのかは、人それぞれ違います。(例えば「ジェットコースターは私にとって「ストレス」ですが私の娘には「ストレス対処法」です。)

自分なりの対処法を見つけましょう!

自分できるストレス解消法 ~ ストレス話② 自曜日スクールカウンセラー

厚中の皆さん、こんにちは。皆さんは何か困ったこと、悩みごとがある時、どのように対処していますか? ずーっと同じことを、頭の中ぐるぐる考えてしまったりしていないでしょうか? 誰かに相談したり、話ができてスッキリするかもありませんか? と私が著者、という9ヶ月の人も居るかなと思います。誰にも話しにくいけれど、気持ちの整理をした時、少しづつどうにかもほっとするかな、ノートやいろいろな紙に、自分の気持ちや悩みを吐き出していることを書かせてみましょう。そしてそこから次に何をしたいか、思い浮かぶように書いてみてください。これを少しづつながめてみて、自分の好きなジャンルさんや友達、尊敬している人たちが、どう考えるか、どう対処するか、どう解決しているか想像し、自由に書き込んでみましょう。自分の悩みや不安、頭の中から出てきて、一歩づつ見てみることで、気がこたえることも減ります。良ければ一度、試してみてくださいね。

こんにちは。もうすぐ夏休みですね。夏の風物詩といえば「花火」を思い浮かべる方も多そうですね。厚木も船場まつりか有名ですね。花火はどこから見てもいいかわかってますか? 玉を割る火薬が中央にあり中心から爆発した後に「星」と呼ばれる火薬が四方八方に球状に散るためどこから見てもお団子状に見えるそうです。日本では田舎のあちこちの角々から見られていたけれど、どこから見てお団子状にする必要から発達した技術で日本独自の楽しみ方、楽しい夏休みを過ごしましょう!!

元気がアシスタ 土屋