

## たたかう時には“安心毛布”を…



新しい年がスタートしました。できるようになりたいこと・改めたいところ・叶えたい目標…。みなさんそれぞれに、頑張ろうと気持ちを新たにしているかもしれませんね。

頑張りたい時や逆に頑張りがすぎて疲れた時、また頑張らなきゃいけないということがプレッシャーで焦ってしまう時。そんな心がたたかっている時におすすめなのが“安心毛布”です。ピーナッツに出てくる赤いシャツの男の子がいつも水色の毛布を抱えているのにちなんで“ライナスの毛布”とも言われます。

小さな子どもは成長の過程で、安心できる毛布やお人形をお母さん代わりに持ち歩いて安心を得ながら、様々な体験を乗り越えていくことがあります。

中学生や高校生、そして大人になっても、この安心できる“何か”の存在が想像以上に自分を救ってくれることがあります。もちろん毛布でなくてもかまいません。癒される写真やペットでもいいし、物でなく大切な人の言葉や笑顔を思い浮かべるだけでも効果があります。

頑張っている時やつらい時・落ち込んだ時、自分がホッと安心できる“安心毛布”が一つあると、頑張る力になってくれるかもしれませんね。

## スクールカウンセラーをご利用ください



### ■ 1月・2月の来校予定

1月 15日	月	9:30~16:30	2月 5日	月	9:30~16:30
22日	月	9:30~16:30	12日	月	9:30~16:30
29日	月	9:30~16:30	19日	月	祝日
			26日	月	9:30~16:30

### ■ ご利用方法

- \* クラス担任の先生、相談担当の先生(小松先生《中学》・高原先生《高校》)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。
- \* ご希望にそってお会いする日時を決め、あらためてご連絡いたします。
- \* 1階、中学保健室の隣にある「カウンセリング室」でお会いいたします。予約された日時に、直接おいでください。