

夏休みが終わり、2学期に入りました。良いスタートが切れましたか？
今学期も、皆さん一人ひとりが学校生活を気持ち良く送ることができるように、
職員一同で応援していきたいと思えます。
まだまだ暑い日が続きそうですが、一緒に頑張っていきましょう。



ところで、皆さんは、

「何だか心が疲れているなあ…。」「上手いかないことが多いなあ…。」と感じるとき、どのように対応しますか？

自分の心のケアの方法がありますか？

「好きなことをして気分転換をする」「寝る」など、いろいろな方法がありますが、

「心を癒してくれる、頑張る力を与えてくれる本を読む」というのはいかがでしょうか？

これらの本は、学校の図書室にあります。良かったら、手に取ってみてくださいね。



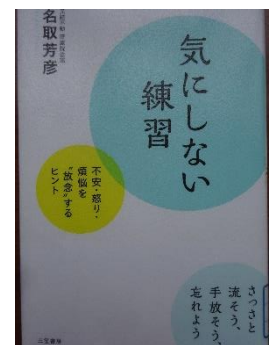
①



②



③



④

- ①「心をととのえるスヌーピー 悩みが消えていく禅の言葉」 チャールズ・M・シュルツ著 谷川俊太郎訳 光文社
～お馴染みのスヌーピーのイラストとともに、禅に通じるピーナッツの世界を体験できる1冊。
- ②「人生が変わる！自己肯定感を高める心のセルフケア大全」 中島輝著 宝島社
～自己肯定感を高め、ストレスや負の感情を自分でコントロールする方法を教える1冊。
- ③「ふしぎなくらい心の居心地がよくなる本」 水島広子著 三笠書房
～自己肯定感を持ち、自分で「心の居心地を良くするための方法」をさまざまな角度から伝えてくれる1冊。
- ④「気にしない練習」 名取芳彦著 三笠書房
～「気にしない」練習をし、毎日をもっと晴れやかに、穏やかに過ごすヒントを紹介してくれる1冊。

「話を聞いてもらう」ことも心のケアの方法の一つです。

～カウンセリング室のご案内～

・平常時の生徒の相談時間は、基本的に昼休みや放課後です。保護者等の方は概ね 9:00～16:00 です。

・予約は要りません。ただし、予約をすると確実です。電話などであらかじめ御確認ください。

※行事や日課によって変更があります。

☎055-921-0805(市立沼津高校)『カウンセリング室へ』と電話口で言っていれば匿名でもつながります。