

相談室だより



令和6年7月

見方を変えると考え方が変わる！

1年生の国語で学習した「ちょっと立ち止まって」を覚えていますか？
見方を変えることによって、違う一面が見えたり考え方が変わったりするよ・・・という内容でしたね。

なるほど！短所だと思っていたことも、見方を変えてみると・・・
たとえば「自分は消極的」と思っている人は「控えめで周りの人を気遣う優しい人」といえるし、他にも・・・。

| | |
|-------------|------------|
| がんこ→意志が強い | 気が弱い→慎重 |
| せっかち→行動的 | おせっかい→気がきく |
| 飽きっぽい→好奇心旺盛 | |



あなたにあてはまるもの、あるかな？ ちょっと立ち止まって考えてみよう！

「特技なんてないよ・・・」というあなたへ！

「掃除が上手」「健康に自信あり」「調理が好き」「パソコンの達人」「ダンスがうまい」
「畑仕事を手伝っている」「おもしろい人ってよく言われる」「落ち込まない」などなど・・・。



自分にとっては「当たり前」と思うことが、実はすごい特技だったりするよ。
人と比べなくていい。自分が好きなことを探してみよう。
それが、未来への第一歩になるかも！



自分の「言葉」で気持ちも変わる！

「だって」「でも」「どうせ」・・・。
ついつい言ってしまうがちだけど、ちょっと待って！
その言葉のあとに、前向きな言葉は続かないよね。
少しだけ意識して「だって」「でも」「どうせ」を減らしてみよう。
あなたの言葉が、あなた自身を元気にするよ!!

1学期も残り3週間足らず。「成長の夏」間近！