

# ビタミン

～10月号～



## 教育相談便り

2021/10/1

志貴野高等学校 保健・教育相談部

後期授業の開始ですね。気持ち新たに頑張っていきましょう！

今回のみなさんへのメッセージは、桶谷スクールカウンセラーからです。

☆Happy な1日始める魔法☆  
本校スクールカウンセラー 桶谷 香織

みなさんは、どんな気持ちで朝を迎えるでしょうか？

「今日は楽しい予定があるから嬉しいな♪」と、

ぱっと起き上がれる日もあれば、

「眠いなあ、学校行くのめんどくさいなあ。。。」

と、なかなか布団から出られない日もあるかもしれませんね。

1日の始まりって、とっても大切なんです。

その時の心境が、その日1日を支配すると言っても過言ではないほど！

だから、元気に、ポジティブに、1日のスタートを切られればいいのですが、  
毎日がそうとは限りません。

そこで、ぜひお勧めなのが、

『朝イチ にっこり大作戦』です♪

とっても簡単なこの方法は、

☆朝目覚めたら、目を開ける前に、まず『に————っ！』と、笑うこと☆

声をあげる必要はありませんし、なにか面白いことを考える必要もありません。

ただ、口角を上げるんです！

顔にはたくさんの筋肉、神経があり、全ては脳と繋がっています。

口角が上がる → 笑顔 → お！なんか嬉しいらしいぞ！と、脳が認識するんですね。

このシステムを利用して、良い意味で、脳を騙しちゃいましょう♪

同じように、『鏡スマイル』も効果抜群です。

朝、顔を洗う時、お風呂に入る時、

鏡を見るタイミングって、結構ありますよね？

そんな時には、にっこり♪自分に笑いかけてあげましょう。

どうせ見るなら、仏頂面より、笑顔を見る方が、気持ちいいですよ！

簡単だけど、効果ばっちり☆の、笑顔作戦で、

明日も素敵な1日を迎えられますように！



# 10月のSC・SSW 来校予定日

SC：スクールカウンセラー、SSW：スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1
				藤田 SC 12:30~17:30
4	5	6	7	8
	清水 SSW 13:00~17:00 桶谷 SC 14:00~18:00	水野 SC 13:30~16:30		藤田 SC 12:30~17:30
11	12	13	14	15
	清水 SSW 13:00~17:00 桶谷 SC 14:00~18:00			藤田 SC 12:30~17:30
18	19	20	21	22
	清水 SSW 13:00~17:00	水野 SC 13:30~16:30		
25	26	27	28	29
	清水 SSW 13:00~17:00	水野 SC 13:30~16:30	桶谷 14:00~18:00	

面談を希望する場合はあらかじめ連絡してください。

\*来校予定日時は、変更になることがあります。

\*カウンセラーによる電話相談も可能です。

(0766-22-3113)

担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。



校舎配置図

