



わたし、アナタ、min-na

No.38

# そのすがたがうれしい

相談室編

2022年 12月 1日 市立札幌開成中等教育学校便り  
〒065-8558 札幌市東区北22条東21丁目1-1  
TEL 011-788-6987(代表) FAX 011-781-5629  
HP <http://www.kaisei-s.sapporo-c.ed.jp/>

今日から12月。今年は平年より気温が高めだと言われていましたが、昨日から雪が降り始め、いよいよ冬本番を迎えようとしています。寒さから体が冷え、抵抗力が下がって体調を崩してしまうことがあるので、服装や入浴、食事等で体を温め、しっかり体調を整えましょう。



## 好きなもののバリアでこころメンテ

スクールカウンセラー 太田 滋春

こんにちは。スクールカウンセラー太田滋春です。

ココカラでこころのケアのアイデアを動画で紹介しているぱんだの中の人です。

今年も残すこと1ヵ月を切りましたね。どうしても年の瀬は気が急ぐし、報道ではこころをざわつかせるような情報もいろいろ入ってくるし、なかなか落ち着かない方も多いのではないのでしょうか？そんな時のおすすめのコころのメンテナンス【好きなもののバリア】について紹介します。

好きなものに触れているときや好きなことに没頭しているときは、こころがうきうきと元気になりますよね。そんな時間を日々の中に積極的に取り入れて、こころを元気に保とうよというのがこの考え方です。

### 【おすすめ！好きなもののバリア】

- ① 推し活している方は推し活グッズ、こころがほっこりするグッズを用意する  
ポスター、ぬいぐるみ、フィギュア、クリアファイル、アクリルスタンド、キーホルダー、マグカップなどなど
- ② 自宅にほっこりできる癒し処スペースを準備する
- ③ その場に並べる！自分が癒され、気持ちがほっこり、気持ちがルンルン上るレベルで並べる。  
※物理的にスペース確保が難しい場合は、写真フォルダなどデータ保存でも〇
- ④ その癒し処スペースで推し活する

好きなものを眺めてほっとする。そんな時間を忙しい時だからこそ大事にしましょう。

こころがざわつくときのこころのメンテナンス（YouTube 動画の再生リスト）をQRコードで乗せました。その中の癒し処ほっこりスペースの動画でより詳しく説明していますので、参考にしてみてください。



【12月のスクールカウンセラー相談日、相談支援パートナー来校日】

スクールカウンセラー	滝川 秀子さん	12/6(火)、12/13(火)、12/20(火)
	太田 滋春さん	12/7(水)、12/14(水)、12/21(水)
相談支援パートナー	山吹 はるえさん	しばらくの間お休みします
	栗田 正樹さん	12/1(木)、12/8(木)、12/15(木)、12/22(木)
相談支援パートナー 学びのサポーター	富長 佑来さん	12/1(木)、12/5(月)、12/8(木)、12/12(月) 12/15(木)、12/19(月)、12/22(木)
学びのサポーター	野村 小夏さん	12/7(水)、12/14(水)、12/21(水)



【保護者のみなさまへ】

スクールカウンセラーのカウンセリング予約はいつでも受け付けておりますので、担任又は保健室までご連絡ください。

