

皆さんおはようございます。スクールカウンセラーの長柄です。

この寒い時期は、誰でも落ち込みやすい時期になっています。毎日の中で、「ちょっと気持ちが落ち込んじゃう」「なんだか、フワフワ・ソワソワして落ち着かない」「どんどん、暗い気持ちになっていっちゃう」という瞬間があるかもしれません。

落ち込んでいる時、暗い気持ちのとき、人は、悪い方向・ネガティブに物事を考えやすくなります。そして、悪い方向・ネガティブに考えていると、更にどんどん落ち込んで、どんどん暗くなっていってしまいます。

普段だったら、気にならないことや、言葉に対しても落ち込みやすくなってしまいます。困ったことに、それを後押ししてしまうのが、冬という寒い季節です。

今、皆さんの手元には冬を乗り切るオススメ方法をお配りしました。特に右側のページは、私にとって元気ができるもの、やさしい気分になれるものです。

特に筋トレの本、おすすめです。筋トレは寝る2時間前までに行うことが重要です。暗い気持ちから意識がそれ、疲れから気持ち良く眠れ、なんなら筋肉がついて引き締まり、男女ともにモテます（たぶん）。

皆さんにとって、自分にとっての、元気ができることはなんですか？もし、気持ちが落ち込んでいるかも、と思った時は、意識して、自分が元気になる方法を試してみてください。また、人に話すことも、気持ちを軽くしやすいです。話したいかも、と思えたら、カウンセラー室にいらしてください。どんなお話でもOKです、きかせてくださいね。