

やすらぎ金沢通信 1月

☆URL <http://www.ishikawa-c.ed.jp/~yasuka>

☆E-mail yasuka@m1.ishikawa-c.ed.jp

☆TEL 076-243-1612 ☆FAX 076-243-1663



新年おめでとうございます。

2018年が始まりました。年末年始は雪混じりの天候で、残念ながら初日の出も見ることができませんでしたが、新しい年のスタートは気持ちが引き締まります。今年は戌年ですね。愛犬家のみなさんにとって縁起のいい年を迎えることとなりますが、ちなみに戌年の「戌（じゅつ）」という字は「滅」（滅ぶ・切る）につながり、草木が成熟しその役目を終え、次の春の準備に入るといった意味だそうです。春はまだまだ先ですが、心機一転 新たな気持ちでスタートするのにふさわしい年かもしれません。

この1年が皆さんにとってより良い年になりますように心からお祈り申し上げます。今年も電話相談、来室相談、医療相談会、スクールソーシャルワーカーへの相談等、そして生徒の居場所の一つとして、「やすらぎ金沢教室」をどうぞご活用ください。

12月相談状況

4月1日～12月31日（昨年度件数）

月	来所相談	出張相談	電話相談	合計	通室
4月～11月	246(367)	19(17)	167(215)	432(599)	30(48)
12月	29(50)	0(0)	35(38)	64(88)	1(11)
合計	275(417)	19(17)	202(253)	496(687)	31(59)

12月の活動

体験活動「ミニ門松づくり」12/5



生涯学習インストラクターの会、松原さんのご指導で、松・竹・梅をはじめ葉牡丹・南天等を使いステキなミニ門松が出来上がりました。一気にお正月ムードになりました。

クリスマス会 12/21



チョコレートクリームの手作りケーキとたこ焼きで楽しい一時を過ごしました。

医療相談会

今年度も残り6回となりました。早めのご予約をお願いします。

1月 11日・18日

2月 1日・15日

3月 8日・15日

アドバイザー

臨床心理士 柏谷真由美先生(金沢医科大学病院)

いずれも木曜日(14:00~16:00)

SSW(スクールソーシャルワーカー)相談日

毎週木曜日

(13:00~16:30)

アドバイザー

※1月は第3週が寺西先生

寺西加奈子先生(社会福祉士) 第1週

上野 幸子先生(//) 第2・3・4週

小さなゆとり ~ 担当の先生方へ ~

臨床心理士 柏谷真由美

(金沢医科大学病院)

明けましておめでとうございます。昨年から医療相談のアドバイザーを担当させて頂いている臨床心理士の柏谷真由美(かしわやまゆみ)です。今年もよろしくお願いたします。昨年たくさんの生徒さんや親御さんが相談に来られました。生徒さんも親御さんも”頑張り屋さん”が多いな~という印象を持ちました。そして、頑張り屋さんの職業といえば”学校の先生”ではないでしょうか? ”疲れたな~と思うことはよくないこと”と思いませんか? 実は疲れを感じないことのほうが深刻な場合が多いのです。「いやいや自分はまだやれるはず、がんばらなくっちゃ!」とついつい思いがちです。若いうちはなんとか乗り切れることはできるでしょうが、人生の折り返し地点~中年期以降の”頑張りすぎ”は心身への深刻な不調を招きます。そこで、このエクササイズ”自分で自分をいたわろう”の登場です。「私、よ~がんばっとる~」と、胸の前で腕を交差して、二の腕を手のひらでゆっくり”すりすり”こすってつぶやきます。不思議な感覚がしますよ。いたわっている側といたわられている側の感覚が同時に感じられます。お試しあれ。もちろん、これですべてが解決するわけではありませんが、心に少しゆとりができれば、こっちのものです。また、頑張れますよ!

この1年みなさまが健やかに過ごせますように。

