



くろみね 黒山

やすらぎ能登通信 第76号（令和3年9月号）

〒927-1222 珠洲市宝立町鵜飼 6-20 番地
TEL・FAX (0768) 84-1014

上の写真は揚げ浜式製塩です。奥能登の外浦地区に唯一残された製法で、現在も500年前とほとんど同じ製法で作られています。珠洲市に製塩が奨励されたのは三代藩主前田利常公の時代で、沿岸部には多くの塩田がありました。前田家は塩田の設置を進め能登の国に米を前貸しして塩を作らせ、米のかわりに塩を返納させるやり方を取りました。現在も、製塩業に携わる方を塩士（しおじ）と呼びます。

さて、新学期が始まりました。新型コロナウイルスの感染拡大により、学校現場では多くの制約の中教育活動が実施されていることと思います。そんな中、お悩みの方は、ぜひ当やすらぎ教室のドアを叩いてみて下さい。

今後の相談会

不登校の相談や悩みを十分に聞き、専門家の立場から生徒を取り巻く環境に対するアドバイスを行い、問題解決に努める相談会です。ぜひご活用下さい。

SV：スーパーバイザー 竹林 勇祐 先生（公認心理師、臨床心理士）

9月相談日 9月 27日（月）14：00～17：00

10月相談日 10月 25日（月）14：00～17：00

11月相談日 11月 8日（月）14：00～17：00

SSW：スクールソーシャルワーカー 高橋 直美 先生（精神保健福祉士）

吉田 由紀子 先生（社会福祉士）

10月相談日 10月 7日（木）14：00～17：00

11月相談日 11月 4日（木）14：00～17：00

相談状況

	6月	7月	8月
来室相談	10	26	8
出張相談	0	0	1
電話相談	9	10	6
合 計	19	36	15

自分に優しくする ―自分を認めよう―

わたしたちは必ずしも自分を大切にすることが得意ではありません。自分に対して厳しくなりすぎることがあります。ありのままの自分を気楽に受け入れたり、自分の長所を認めたり、うまくできたことは自分をほめたいものです。

◇自分に優しくする8つの方法

- 1 友だちにしてあげるように、自分にもする
- 2 落ち込んでいるときに自分をいじめない
- 3 自分を許す
- 4 自分の行動をほめる
- 5 そのままの自分を受け入れる
- 6 自分に優しい言葉をかける
- 7 人のよいところを見る
- 8 人に優しくする

