

## —今、あなたの気持ちは何色?—

教育相談専門員 高橋 悦子

本校の教育相談専門員として勤務して2ヶ月間、とても幸せな気持ちで通勤することができました。片道40分の堤防の道のり、柿の葉っぱの緑が濃くて、野菜畑のキャベツの緑が美味しそうで、山の緑が深くて、緑っていいなあと、いつも清々しい気持ちになりました。

ところで、色はこころとつながっていると知っていますか?人は日々、さまざまな気持ちを抱いて生きています。嬉しさ、悲しさ、悔しさ、寂しさ、幸せな気持ちなど、今日の気持ちは昨日の気持ちと違います。時には、いろいろな気持ちが入りまじりパニックになることもあります。また、自分の気持ちを人に話すのが難しい時もあります。言葉にできない気持ちもあります。そんな時は、ちょっと色で気持ちを表してはどうでしょうか?“今の気持ちはグレーかな?”“朝は気持ちいい青空色だった!!”などなど…色で表すことで気持ちの整理ができます。

### どんな色に?

嬉しい、優しい、悔しい、ハラハラする、ドキドキする、怒り、緊張する、うきうきする、安心する、さわやか、怖い、楽しい、好き、驚く、後悔する、心配する、腹が立つ…



♥♥♥あなたのどんな気持ちもとても大切です♥♥♥  
うれしい気持ちを人に伝えると、それは2倍になり、  
かなしい気持ちを人に伝えると、それは半分になる。

### ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

本校には次のカウンセラーの先生方が毎月来校されます。「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人、「よく眠れない」「食欲がない」「体調が良くない」などの症状がある人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

#### 《カウンセラーの先生と6月の相談日》

- **高橋 悦子先生** (本校教育相談専門員)  
毎週火曜日、木曜日 午後0時30分～5時30分 (6月4日、6日は除く)
- **堀 智哉先生** (各務原病院 臨床心理士)  
毎週月曜日、金曜日 午後7時～9時 (6月3日、7日、21日、24日は除く)
- **鷺見 栄子先生** (社会福祉士)  
6月14日(金)・28日(金) 午後2時～4時

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。お申し込みは、定時制教育相談係(野田・松田・高宮)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

★本校の特別支援教育コーディネーターは、野田・松田・高宮です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。