



カウンセリングルームだより 12月



2025年12月2日
成瀬台中スクールカウンセラーハウス
川崎直子・若林玉枝

冬本番の寒さを感じる今日この頃。みなさん、体の調子はいかがでしょうか。

今回のテーマは、「気持ちを吐き出す方法」です。

気持ちを書き出し、「見る」ことで、自分の思いと落ち着いて向き合いやすくなります。



書いてスッキリ！パンパンな心をゆるめよう



目的 たくさんの思いでパンパンになった心をゆるめる。

方法 ① 捨ててもOKな紙(必ず紙を使います)に心に浮かぶ言葉を書きます！
5分を目安に、どんどん書いてみましょう。
② 書くことが浮かばなくなったら、鉛筆をおいて、ゆっくり大きく深呼吸
③ 「こんな思いがあったのか」と紙を一度見て、ビリビリに破って、捨てます。

自分以外の人には見せません。自由に！言葉づかいを気にせずに、
心のままに書きましょう。
文章にしなくとも、単語や一言でもOK！です。



12月のカウンセリングルーム開室日（火曜・金曜）

か か にち にち
2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)
か にち にち にち
5日(金) 12日(金) 19日(金)

かいしつじかん：火曜日 8時30分～17時00分
金曜日 8時50分～17時00分

直通電話042-720-6527

（出ない場合は学校042-728-6030におかけください。）



