

とあるカウンセラーのひとり言 No.8

みな
皆さん、こんにちは！

スクールカウンセラーの今倉です。

本格的に冷え込むことが多くなったこ
頃、とうとう2020年ラストの月になりま
した。早いものですね……！

コロナだけでなく、風邪やインフルエン
ザも出てくる時期なので、体調管理には
十分気を付けてくださいね。

今年ラストの月、無理をしない程度に、かつ今年中にやるべきことは出来るだ
け片づけられるように頑張りましょう！



コラム「身体を温かくするメリット」

ついに本格的に寒くなりましたね。私もですが、冷え性の人にとって、天敵の季節がや
ってきました……。

勉強や何かやらないといけないことをしている時、ホットドリンク（温かい飲みもの）
や、お風呂につかるなど、身体をポカポカさせてホッと一息つきたいな、と考える人もいる
かと思います。

身体を温めることは、リラックス効果もあり、ストレスが解消します。特にお腹を温め
ると効果は抜群！お腹には「労宮」という、心臓とつながっているツボがあり、緊張した
心を落ち着かせることが出来ます。心に余裕を持たせるためには、大事な部分なのです。

「お腹を冷やしちゃ駄目だよ！」とよく言われているのは、このためなんですね♪

さて、温かさの話をしたので、今回はさらに、ホットドリンクに関するちょっとした心理
テストを皆さんに教えようと思います！ぜひ、友達やお家の人とも一緒にやってみてくださ
いね♪

私にも、「自分はこの答えを選んだよ！」と教えてくれると嬉しいです♪

Q、いつになく寒くて、体調も気分もイマイチなときに飲みたいものは？

(1) ココア (2) ゆず茶 (3) カフェオレ (4) 緑茶

心理テストの結果は、裏面の一番下に掲載していますので、チェックしてくださいね！

いちねん
☆一年のしめくり☆

ことし のこ やくいつ げつ がつき はじ じゅぎょう ぎょうじ
今年も残り約一か月。2学期が始まって、授業だけでなく行事もたくさんあったので、目まぐるしい日々を過ごしてきたなと感じる人もいることでしょう。

ことし
それでも今年のうちにやっておきたいことがある！という人は、出来るだけ片づけて、新年を迎えられるように、頑張りたいですね♪

今倉の次の来校日(基本的に火曜日に来ています)

12月・・・ 22日 / 1月・・・ 26日

※予定ですので、都合により来校日の変更・増減する場合がございます。

今月の今倉

みな かてい まいとし かたち ねんまつ す
皆さんの家庭では、毎年どのような形で年末を過ごしていますか？ 私は毎年「紅白歌合戦」を見ながら、年越しそばを食べて過ごしています！

わたし ともだち おおみそか み ばんぐみ き
私の友達に、大晦日に見るテレビ番組は？と聞くと、「紅白歌合戦」派と、「ガキの使いやあらへんで！」派に分かれることが多いです。このことについてアンケートをとって見たら、面白い結果になるかもしれませんね（笑）



しんり けっか くわ おもてめん
～心理テストの結果～（※詳しくは、表面のコラムをチェック♪）

このテストでは、あなたの警戒心の強さがわかります！

どれがよい わる かんが かくにん
どれがよい・悪いはありませんので、あまり深く考えずに、確認してみてくださいね♪

（1）ココア・・・普通より少し強め。穏やかだけど、実は石橋を叩いて渡るほどに慎重なタイプ！しかし、慎重すぎるあまり、チャンスを逃すことも。見極めを大切に！

（2）ゆず茶・・・神レベル。冷静で的確な判断力の持ち主。ピンチをチャンスに変えるパワーを備えています！

（3）カフェオレ・・・ゼロ。トラブルに巻き込まれやすいですが、持ち前の明るさ&ポジティブさで、ピンチも簡単に切り抜けられる力を秘めています！

（4）緑茶・・・ちょっと抜けているレベル。しっかり者に見えて意外とおっちょこちょいかも？うっかりミスには気を付けて！