



# ラ・ラ・ラ♪

みなさんこんにちは。日中も過ごしやすくなり、秋を感じる季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…♪秋の夜長が、自分がほっとできる時間でありますように♪さて、10月のキャンパスカウンセリングの案内です。

相談日 10月5日(金) 13:15~16:05  
10月12日(金) 13:15~16:05 \*7月6日休校になったため振替です  
10月19日(金) 13:15~16:05

\*授業中の相談は公欠扱いになります

相談場所 カウンセリングルーム1 (本館1階 保健室横)

キャンパスカウンセラー 龍門 ヒサノ 先生

- \*相談希望の人は、担任の先生か保健室に申し出てください。
- \*相談内容などについての個人の秘密については厳守しますので安心して相談してください。
- \*保護者の方も受けていただけます。

## ～ 1日に3人ほめ言葉をかける♪ ～

「その服似合ってる」、「いつも優しいね」、「助かった！ありがとう」

こんな言葉をかけられたら、どんな気持ちになりますか？

「人はパンのみにて生きる者にあらず」といいます。

栄養は体だけでなく心にも必要です。やさしい言葉をかけられたり、ほめられたりすると、その一言でとてもうれしい気分になって、その気分がずいぶん長く続いた経験ありませんか。もちろん誰でも同じように感じます。

まずは自分から、まわりの人に、その人が聞きたいと思うようなほめ言葉をかけてみましょう。相手にやさしい言葉をかけることによって、自分自身もよい気分になるはず♪

ほめ言葉は出し惜しみせず、友達、家族、まわりの人をよくみて、ほめる点を探しだし、実際にほめてみましょう♪

- ほめるときは心からほめよう♪(心にもないことを言うてはいけません)
- その人の行動をほめよう♪(行動をほめれば相手が恥ずかしがったり、戸惑ったりすることはなくなります。さらにほめられた人にとってもその行動をずっと続ける励みになります！)

1日に3人、やさしい言葉をかけるのを日課にしてみましょう！そして、あなた自身がどう感じるか実際に体験してみましょう。ほめ言葉をかけた相手が、幸せな気分になっていたり、うれしいと感じていたりしているのがわかれば、あなたの気分もよくなりますよ♪ぜひ試してみてください。

