



相談室だより




京都西山高等学校
令和2年10月

相談室の窓から見える木々も少しずつ色づいてきました。秋晴れの陽気が心地良い季節になりました。

文化祭が終わり、もうすぐ中間テストですね。3年生からは「今週入試や〜」「自己PRって何書けばいいの？」と受験モードの声が聞こえるようになりました。


一生懸命頑張ることも大切ですが、ちょっと一息つく時間もつくってくださいね。そしてなにかをやり遂げた後は、結果はどうであれ、頑張った自分をたくさん褒めましょう。





ちょっと元気に
なれること

ハッピーリスト




- 寝る
- ゴロゴロする
- 好きなものを食べる
- ポーっとある
- 深呼吸
- ストレッチ
- ヨガ・スポーツ
- ゆくりお風呂
- さげふ
- 笑う
- 音楽をきく
- 歌う
- 楽器
- 温泉
- 好きな洋服をきる

- 美容室へ行く
- 手のお手入れ
- 足のお手入れ
- マッサージ
- 本を読む・マンガ
- 泣く・空を眺める
- 映画をみる
- 好きなDVDをみる
- ゲーム・TV
- そうじ・買いもの
- もよう替えをする
- 好きな場所へ行く
- ひとりの時間を作る
- 念入りに肌のお手入れ
- 何もなければOKにする

- 写真を撮る
- 好きな写真をみる
- 手放す
- ケタイをOFF
- 甘いものを食べる
- 自然を感じる
- 季節のイベントに行く
- 頑張らない
- 自分を許す
- 昔手からやりをとる
- 身体を休める
- 好きなことを優先する
- 旅行
- ぐずる・おしゃべり
- おそぶ

- 山に登る・ハイキング
- 走る・汗をかく
- 作る
- デート
- 好きな人とハグ
- 動物とふれあう
- 好きなもののお手入れ
- 外食・寄り道
- 糸針を描く・ぬり糸会
- 夜空を見上げる
- 好きなタピオカドリンクをみる
- 相談してみる
- おどる
- いつもとちがう場所へ行く



他にもいっぱい見つけてね

