



スクールカウンセラーだより No11

「楽し」みっけ！！



気が進まないことに対しても、
そこにある「楽しさ」「興味」
「ユーモア」を見つけてみませんか？

私たちの脳は、
「良かったことに注目する」ことで、視野を広げ、思考が拡張します。

また「ないものより、あるものを見る」

これは「選択的注意」といって、

「頭にあるものと同じものに目がいく！」というものです。

良かったことに目を向けたり、考えたりすることで、さらに自分の意識
が良いものを引き付けます！

<2月の来校日>

1日(火)

9日(水) 12時~3時 になります。

14日(月) 22日(火)

