

スクールカウンセラーだより



初めまして、スクールカウンセラーの津留まどかです。今年度、御船小学校に来ています。よろしくおねがいします。

秋から冬になる時期で急に寒くなってきました。体調を崩したりしていないですか？体とところはつながっているとされます。無理をせずに、寒い季節にこころと体を慣らしていきましょう。

6年生に向けて、お友だちとのかかわり方のお話をしました。みなさんにも知ってもらえたらいいなと思います。

友だちや、周りのひととよい関係でいるために、できるといいことの一つに、相手を傷つけたり、嫌な気持ちにさせたりせずに自分の思っていること、言いたいことを伝える方法があります。どんな言い方をしたら嫌な気持ちにさせずに伝えたいことを伝えられるか、言い方ひとつ、表情ひとつで相手を感じる事が変わってきます。「この言い方だと、嫌な気持ちにならないかな？」「言いたいことは伝わったかな？」少し考えながら伝えると違ってきます。ぜひ挑戦してみてくださいね。

自分だけではどうにもできないことなどは我慢せずに身近な人に話しましょう。お家の人、先生方も話をきいてくださいますし、スクールカウンセラーもあなたの心配やこまっていることについて話をきくことができます。遠慮なく話してください。



スクールカウンセラーってどんなことをするの？

心理学を学んだころの専門家で、皆さんの「こまっていること」や「なやんでいること」について話をききながら、どうしたら今よりもよりよくなるかを一緒に考えていきます。みなさんの気持ちが軽くなったり楽になったりするお手伝いができたらいいなと思います。

なやんでいること
こまっていること
そのほか、どんなことでも！



友だちのこと
自分のこと
家族のこと

ぜひ気軽に話しかけてくださいね！
みなさんと色々な話をしたいと思っています♪

学校のこと
勉強のこと