



令和7年5月

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの奥村です。皆さんからの相談を聞き、解決策を一緒に考えていくことで、元気に学校生活を送るお手伝いをしています。今年度も引き続き、毎週木曜日に来校しています。よろしくお願いいたします。

テーマ：「こころの天気」について

突然ですが、「今のこころの天気はどうか？」と聞かれたら、何と答えるでしょうか。下の図の中から、今の自分にぴったりと感じるものを選んでみましょう。



はれ



くもり



あめ



ゆき



かみなり



かぜ

「青空が晴れ渡ってる！」と感じる時もあれば、「曇り空のようにぐずついている」と感じる時もあるかもしれません。今の自分の天気をイメージするだけで、自分の気持ちに気づくことができたり、他の人に上手く自分の気持ちを伝えることができます。

今度は、今のこころの天気を絵に描いて表してみましょう。ゆっくり息をしながら、今の自分のこころはどんな天気かな、と感じてみましょう。

浮かんできたことをそのまま、裏面に描きましょう。絵は下手でもいいです。浮かんできた物が天気でなくてもいいんです。

できあがったら、それが今の自分の気持ちにぴったりなのかを確かめ、付け加えたいことがあれば書き加えましょう。

今の気持ちにぴったりとなったら、絵にタイトルをつけてみましょう。また、絵についての説明や今の気持ちを書いてみましょう。



絵のタイトル：	
天気 <small>てんき</small> の説明 <small>せつめい</small> や、こんな天気 <small>てんき</small> になった理由 <small>りゆう</small> ：	今の気持ち <small>いま きもち</small> 、何でもつぶやきたいこと <small>なん</small> ：

5～7月のスクールカウンセラー 来校予定日らいこうよていひ

- 5月：1日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）
- 6月：5日（木）、12日（木）、19日（木）、26日（木）
- 7月：3日（木）、10日（木）、17日（木）

児童じどうの皆さんみなへ：

相談そうだんしたいときは、担任たんにんの先生せんせいに聞いてみてください。もしくは、昼放課ひるほうかの時間じかんに相談室そうだんしつ（職員室しよくいんしつと保健室ほけんしつの間あいだにあります）まで直接ちよくせつ来てください。

保護者ほごしやの方かたへ：

相談そうだんを希望きぼうされる場合は、教頭きょうとうもしくは担任たんにんまでお申し出もうでください。
(TEL：052-611-2874)