

ひだまり

なごや子ども応援委員会 スクールカウンセラー 岡本紗蓉

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの岡本です。学校が再開して1か月が経ちました。生活リズムは取り戻せてきましたか？蒸し暑い日も続くので、バランスのよい食事と休息を心がけてくださいね。

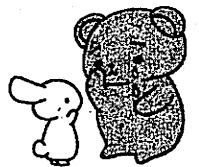


「気づいてる？こころのSOS」

6月に「気づいてる？こころのSOS」が実施されましたね。たくさん当てはまる人もいれば、あまり当てはまらなかった人もいます。「たくさん当てはまったから悪い」、「あまり当てはまらなかったから良い」というものではありません。誰でもこころの元気がいっぱいするときもあれば、落ち込んでしまうときもあるからです。大切なのは、自分のこころの状態に気付く、ということです。誰かと比べるのではなく、今の自分のこころを大切にしてくださいね。

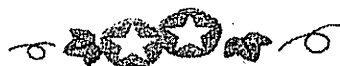
大変なことはずっと続かない！

毎日の生活の中で、「つらいな」、「大変だな」と思うことがあるかもしれません。しかし、どんなつらい状況や気持ちも、いつまでも続くものではない、ということをみなさんに覚えておいてもらいたいなと思います。なにか嫌な出来事やつらいことがあると、人の脳はそれをいつまでも続くものだと思い込んでしまいます。しかし、みなさんは自分で状況を変える力を持っています。また、一人で向き合うのが難しいな、というときには、ぜひ周りの人の力を借りてみてください。みなさんの周りには、みなさんの力になりたいと思っている人が必ずいます。



困っているお友達がいたらどうする？

もしかしたら、なんだか元気のないお友達の色になりたいな、と思っている人がいるかもしれません。そんなときはぜひ、お友達の話じっくり聞いて、気持ちを受け止めてあげてください。アドバイスはなくて大丈夫です。また、自分では抱えきれない相談やどうしたらいいかわからないことは、先生やおうちの人など、信頼できる大人にぜひ相談してくださいね。

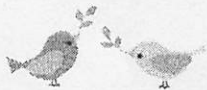




		昼放課	授業後			昼放課	授業後
6	(月)	○	×	13	(月)	○	×
7	(火)	○	○	14	(火)	×	×
8	(水)	期末テスト	×	15	(水)	○	×
9	(木)	期末テスト	○	16	(木)	○	×
10	(金)	期末テスト	×	17	(金)	○	○
				20	(月)	×	○

夏休み中の予定はまた後日お伝えします。

予定は変更になることもあります。



スクールカウンセラーのひとこと

みなさん、6月はどんなふうに過ごしましたか？わたしは、週に3回運動をしようと決めていましたが、結局全然目標を達成できませんでした。少し悲しくなりましたが、「まあいっか」と思うことにしました。完璧な人なんてなかなかいないですもんね。

みなさんも適度に肩の力を抜きつつ、毎日を過ごしていってくださいね。



----- ✂ ----- 切り取り ----- ✂ -----

年 組 お名前

希望の日： _____ 月 _____ 日 昼放課 ・ 授業後

相談日時は調整してからお手紙でお知らせします。お手紙をどの先生から受け取るか、丸をつけてね。

担任の先生 ・ 保健室の先生 ・ スクールカウンセラー