

スクールカウンセラーだより

令和6年10月8日
 北区立滝野川第三小学校
 校長 関口 泰正
 スクールカウンセラー
 西野 華乃弓・河合 千春
 福田 真子

夏休み明けの1ヶ月は、毎日暑い日が続き、夏休みの生活から学校の生活に切りかえるのが大変でしたね。そんな中、「本当に良くがんばっているな。」と、みなさんの姿を見て思っていました。がんばってきた自分に「良くがんばったね。」と声をかけてくださいね。

最近やっとさわやかな気候になってきて、こころもからだも少しほっとできるようになってきたと思います。ただ、季節の変わり目はつかれが出やすく、無理をしすぎると体調をくずすこともあります。自分のからだやこころの状態に目を向けて、つかれたなと思ったら早めに寝たり、休けいを取るなど、自分を大切に過ごせると良いですね。ただ、不調が続く場合には、早めに家族や学校の先生、スクールカウンセラーに相談してくださいね。

自分の気持ちと上手につき合う方法

気持ちにはいろいろな気持ちがあります。「楽しい。」「うれしい。」「わくわく。」など良い気持ちを感じるものもあれば、「心配。」「悲しい。」「イライラ。」など嫌だなと感じるものもあります。

良い気持ちとは、みなさん上手につき合うことができると思いますが、嫌な気持ちと上手につき合うのは難しいと感じる人が多いのではないのでしょうか？

良い気持ちだけとつき合うことができたらどれほど良いだろうと思う人がほとんどですね。ただ、良い気持ちも、嫌だなと感じる気持ちも、どちらもあなたにとって大切な気持ちであることに変わりはありません。今回は嫌な気持ちを感じた時に、その気持ちと上手につき合う方法をお伝えします。



① 自分の気持ちに「気づく」

※今感じている気持ちはどんな気持ちでしょうか？悲しみ？怒り？

② その気持ちがかからだのどこで感じているかを観察する

※イライラしている時はからだがかたく感じたり、お腹がぎゅっとかたく感じることもあります。

③ ゆっくりと呼吸をしながら、嫌な気持ちを感じている自分に優しい言葉をかける

※「失敗しちゃって悲しいね。」「でも失敗は成功のもとだよ。」など

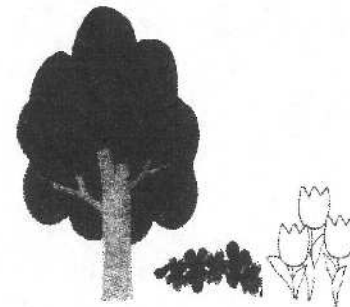
※嫌な気持ちを感じると、頭の中で色々と考えてより嫌な気持ちを大きくしがちです。からだの状態に注目することで、頭で色々と考えて嫌な気持ちを大きくするのを防ぐことができますよ。

保護者の皆様へ

相談室は保護者の方も御利用いただけます。お子さんに関することで気になることがありましたらお気軽に以下の方法でご予約いただけたらと思います。

スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、ご相談内容が学校に伝わることはありません。安心してお子さんのことについてお話しいただき、一緒に子どもへの関わり方や対応方法を考えていきましょう。心配な気持ちや不安な気持ちを聞いてもらうだけで、こころが軽くなり、お子さんへ少し余裕を持って関われるということもあります。お気軽にご利用いただけたらと思います。

<ご予約方法> 担任教諭、養護教諭、副校長または、スクールカウンセラー(SC)の直通電話へお電話ください。



電話 03-3910-2502 (職員室)
 SC直通電話 080-3407-2886 (月~木)
 相談時間 9:00~16:00 (終了時刻)

※SC直通電話は、福田SCが対応させていただきますが、全員のカウンセラー勤務日の中でご予約が可能です。

相談室開室日

10月					11月					12月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			☆	④					①				☆	⑥
7	◇	8	9	⑩	4	◇	5	6	☆	8	9	◇	10	⑬
14	◇	15	16	☆	14	◇	12	13	☆	15	☆	◇	17	☆
21	◇	22	23	☆	21	◇	19	20	☆	22	☆	◇	24	☆
28	◇	29	30	☆	28	◇	26	27	☆	29	30	31		

◇ 河合カウンセラー ☆ 福田カウンセラー、○ 西野カウンセラー