

# 相見小学校スクールカウンセラーだより No. 6

令和6年10月2日 臨床発達心理士・公認心理師 幸崎 美津男

あつ なが なつ 暑くて長かった夏も終わり、ようやくあき すず 秋らしく涼しくなってきました。

きせつ かわ め たいちょう くず 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。みな ところ からだ ちょうし 皆さんの心と体の調子はいかがですか？なぜ  
などひいていませんか？

さて、なかにはいろいろな悩みがある人もいます。一人で悩みを考え、解決する  
こともいいですが、だれかと一緒に考え解決することも大事です。

くる かな たの 苦しいとき悲しいとき、もちろん楽しいときや、うれしいときも

だれかと語り合うのもいいですね。

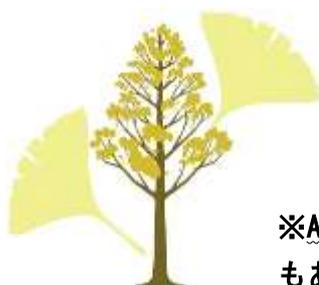


☆「いや」を伝えよう！！

ところ なか き 心の中で、気にしていることを友だちに言われて、「いやだな」と感じていることって  
ありませんか？

そんな時に「私は、それ気にしているんだけど。」「私は、それいやなんだけど。」な  
どと、その場で自分の気持ちをサラッとさえ言えたらいいですね。相手もそれで「あ！」と気が  
ついて、「ごめん」と言ってくれたり・・・。そんな仲間であってほしいなと思います。

## 【保護者の方へ】



～スクールカウンセラーが相談室に来る予定（通常水曜日）～  
10月： 2日（※AM）・9日（※PM）・16日（※AM）・23日（※AM）  
11月： 13日（※AM）・20日（※AM）・27日（※AM）

※AMの場合は午前9：00～12：00、PMの場合は午後1：00～4：00の予定ですが、変更  
もあります。又上記以外の時間帯をご希望の場合もできる限り対応致します。どうぞ  
お気軽にご相談下さい。（10月9日は午後0：00～3：00です。）