

スクールカウンセラーだより



えがお

片山津小学校 2024年6月 スクールカウンセラー村井加代子

6月になりました。梅雨に入ると紫陽花がきれいに咲きますが、湿気が多いので蒸し暑く感じます。体調をくずさないように気をつけて元気に過ごしましょう。



「やる気を出したい!」と思った時に…

4月からの緊張感が少しほぐれて、ちょっと力が抜ける頃。「なんだか元気がでない…」「やる気がでない…」こんな気持ちはだれにでもあって、感じることは悪いことではありません。そんな時は、自分をはげましてあげましょう。

① 身体の調子を整えましょう。(身体が大事)

睡眠をたっぷりとって、バランスのいい食事をして、軽い運動をしましょう。

② TO DO リスト(することを書きだして)で順番を決めましょう。

やるべきこと、やりたいことを書き出すと、見通しがついて気持ちが楽に。

③ 少しずつ行いましょう。

「ちょっとやって、ちょっと休んで。」を続けるうちに調子が上がっていきます。

④ 時間を決めて行いましょう。

「ここまでやらなきゃ。」で区切るより、「時間が来た。」で区切ると、メリハリができて、はかどりやすいです。

⑤ よいイメージをもちましょう。

うまくいったイメージをもつと、そうなるための行動を自然に取ります。たとえできない時があっても、自分を責めないで。

⑥ 友だちといっしょにしてみよう。

声かけあって、はげまし合って取り組むとやる気もアップ。

⑦ 音楽、運動、好きなことで、リフレッシュしましょう。

⑧ 困った時は、信頼できる人に相談しましょう。

「こんなことで相談なんて」ではなく、「こんなことだから相談」です。できた時は自分を「いいね!」「すごいね!」とほめてあげましょう。



<6月7月の訪問日>

6月7日(金)、14日(金)、28日(金) 9時から12時

21日(金) 13時40分から16時40分

7月5日(金) 9時から12時、18日(木)13時40分から16時40分



スクールカウンセラーは、学校生活での悩みや心配事などをお子さんや、保護者の方と一緒に考えていく立場にあります。面談を希望される方は、片山津小学校74-1159 担当(勝木)までご連絡ください。