

スクールカウンセラーだよ

えがお

片山津小学校 2024年7月 スクールカウンセラー 村井加代子

7月、夏本番です。プールからは、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。暑い日が続きますので、体調に気をつけて過ごしましょう。



かんじょう

感情は自分へのメッセージ

私たちは、うれしい、腹が立つ、悲しい、楽しいなど、いろいろな感情(心の動き)を日々感じています。感情はメッセージであると言われていています。怒りは、身を守ったり、困難に立ち向かうパワーとなったりします。悲しみは、安心を求めて人とのつながりを求めます。よろこびは、さらによくなりたい気持ちになります。自分の感情に気づいて、自分にとってプラスの行動にかえていくことで自分をのばすことができるでしょう。

イライラした感情に気付いた時は、自分の中の「おこりんボー」「イライラ虫」が出てきたと考えてみると、自分とむきあうことが少し楽になります。

できれば、その場から離れて、深呼吸をしてみましょう。



イライラ虫



1, 2, 3(すって)4(とめる)5, 6, 7, 8, 9,10(はききる) 5回ほどする



ぎゅーっ力を入れて、すっと力を抜く方法もあります。息もふうーとはきます。5回ほどしてみましょう。

音楽を聞いたり、歌ったり、運動をしたりなど好きなことをすると気分がかわります。

「だいじょうぶ。」と自分をはげましてみましょう。

「まあいいか。」と言ってみるのも気持ちが楽になります。



だいじょうぶ。

イライラがたまって、とてもつらいときは、一人でなやまないで、友だちや家族、信頼できる大人(担任の先生、話しやすい先生、スクールカウンセラー)に相談してみましょう。

<7月の訪問日>

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。秘密は守られます。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。