

## スクールカウンセラーだより



## えがお

片山津小学校 2024年9月 スクールカウンセラー村井加代子

暑い夏でしたが、元気に過ごせましたか。睡眠をしっかりとって「早寝、早起き、朝ご

はん」を心がけて、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。



<不安や心配な気持ちの時は話してみましょう。>

2学期が始まり、がんばろうと思うけど、なんだか不安で、心配な気持ちになりませんか。そう感じることはおかしいことではないし、悪いことでもありません。



でもがまんしていると、その気持ちばかりが大きくなって、楽しいことが楽しくなくなったり、好きなことがどうでもよくなったり、他のものが見えなくなってしまうがちです。

その気持ちから、ちょっとはなれたり、やりすごしたりすることはできます。

あなたのそばにいる人(友達、家族、話しやすい大人、先生、スクールカウンセラー)にその気持ちを話してみましょう。いっしょに考えてくれる人は必ずいますから。



あなたが大丈夫になる方法は必ずあって、あなたはその方法をさがすことができます。

不安や心配はずっと同じままではなく、変わっていくものです。すぐにはよくならなくても、どうにかこうにかその気持ちとつきあっていくことで、ちょっとずつあなたらしさを取りもどすことができます。安心して話をしてみましょう。



<9月・10月の訪問日>

9月6日(金)9時から11時 13日(金)、27日(金) 9時から12時

10月4日(金)13時40分から16時40分、11日(金)、18日(金)、25日(金)9時から12時

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。