

スクールカウンセラーだより



えがお

片山津小学校 2024年10月 スクールカウンセラー村井加代子

10月の第2月曜は、「スポーツの日」です。さわやかな秋の日に、家族や友だちとスポーツを楽しんでみませんか。



<物は考えよう ～自分と未来をよりよいものに～>

例えば、半分まで水が入っているコップを見て「まだ半分もある」と考えるか、「もう半分しかない」と考えるかで、見え方や感じ方が変わります。「まだ半分もある」と考えることで、気持ちが楽になったり、前向きな気持ちになったりします。



これをリフレーミングと言って、自分の性格についてもできます。

例えば 自信がない→慎重である 人づきあいが苦手→自分の世界を大切にする

・人に合わせる→協調性がある ・落ち着きがない → 好奇心が強い

・することが遅い → 丁寧にしている ・わがまま → 自分の意見を大切にする 等

リフレーミングで自分のよさに気づいて、自分をだいじにしてください。

また、勉強がいやだなと感じた時は、「新しいことを学ぶチャンス」「自分を成長させる機会」などと考えると、どうでしょうか。



<10月・11月の訪問日>

10月11日(金)、18日(金)、25日(金)9時から12時

4日(金)13時40分から16時40分

11月1日(金)、8日(金)、15日(金)、29日(金) 9時から12時

22日(金) 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。