


スクールカウンセラーだより



えが お

片山津小学校 2025年6月 スクールカウンセラー村井加代子

梅雨になると、湿気のため蒸し暑く感じます。体調をくずさないように気をつけましょう。

やる気スイッチを見つけよう！ 

「なんだか、やる気がでない…」こんな気持ちはだれにでもあります。そんな時は、やる気スイッチを入れる方法があります。ためしてみてね。



たっぷり寝て、バランスのいい食事^{しよくじ からだ ととの}で身体を整えて。



書くことを書きだして順番を決めると、見通しがついて気持ちが楽に。



「ちょっとやって、ちょっと休んで。」で調子が上がっていくよ。



「ここまでやらなきゃ。」で区切るより、「時間」で区切って、メリハリつけて。



うまくいったイメージをもって。(たとえできない時があっても、自分を責めないで。)



友だちとはげまし合って取り組むとやる気がアップ。




音楽、運動、好きなことで、リフレッシュ。



困った時は、頼れ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、「こんなことから相談」です。
がんばっている自分を「すごいね！」とほめてあげましょう。

<6月7月の訪問日>

6月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金) 9時から12時

7月4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。