

今、10点中何点？あと1点あげるには？

こんにちは、スクールカウンセラーの木下知子です。昨年さくねんに続いて七塚ななつか小学校にいます。私はみなさんの元気げんきな明るいあいさつあかさつが大好きです。スクールカウンセラーの仕事しごとは、みなさんの「どうしたらいいのかな」「かなしい」「イライラする」または「うれしい」と思おもう気持ちきもちを聞いて、元気げんきに前向きまえむきになっていくことことをお手伝いてつだいすることだと思おもっています。たくさんお話をきかせてください。

今日はみなさんに3つの質問しつもんをします。

「今の気持きもちちは10点満点てんまんてんでいうと何点なんてんですか。」

「なぜその点てんなのですか。」

「あと1点てんふやすには何なにができるようになるよくなるといいですか。」

今いまなら、私わたしはこのように答こたえます。

「今の気きもちは何点なんてんですか」

7点しちてんです。

「なぜ7点てんなの？」

けんこうのために毎日まいにち、たくさんあっているからです。

「8点はちてんになるためには？」

5分ごふんでもいからランニングランニングできるできるといいな。



いつも10点じゅうてんでなくていいのです。もし5点ごてんをつけたとして、それで自分じぶんがOKならそれでいいのです。少しすこだけステップアップステップアップしたいと思おもうなら1点いちてんだけあげてみるのはどうでしょうか。私わたしは1週間しゅうかんに1度いちどぐらいランニングランニングを5分ごふんぐらいできたらもう1点いちてんプラスプラスしてもいいかなと思おもいます。