



カウンセラーだより

スクールカウンセラー 池田 弘子 北山 雅実

ますます素敵な天神山っ子になっていけるように、心理教育プログラムを実施しています。
授業で学んだことを思い出して、休み時間やお家でも、ぜひやってみてくださいね。

- 1年生「みんなでなかよく楽しもう」あいこじゃんけんをとおして
お助けマンになったり、声をかけたり、応援したりみんなで助け合いました。
しっかり話を聞き、すてきな感想が言えました。
- 2年生「みんなで楽しく活動しよう」4つのじゃんけん(勝ち・負け・あいこ・ぎょうざ)
みんなでルールを守って協力することで、楽しい雰囲気を作っていました。
- 3年生「心の健康と成長① セルフケア 呼吸法をマスターしよう」
心と体はつながっていること、自分で自分の心はホッとさせられることを学びました。
呼吸法や筋弛緩法を練習した後、自分の心を見つめるアンケートをしました。

1 2 3
鼻から大きくすって



4 5 息をとめて



6 7 8 9 10
長く息をはこう



<こんな時やってみてね>

不安で眠れない時、イライラした時、勉強で疲れた時、怒りをおさえて冷静になりたい時。

【 1学期の今後の相談予定日 】 8:30 ~ 13:30

	池田カウンセラー (隔週 火曜)	北山カウンセラー (隔週 水曜)
6月	11日、25日	5日、19日
7月	2日、11日	3日、17日

保護者の皆さまへ お子様の性格のことや、生活態度、子育てについてなど、ほんの些細なことでお気になることがありましたら、遠慮なくお気軽にご相談ください。
相談を希望される方は、学級担任または相談担当山本までご連絡ください。Tel 52-5201