



スクールカウンセラーだよ

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

みなさんこんにちは。暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

6月は、「梅雨」の時期ですね。雨の日が多く、なんとなく気分が落ち込みやすい時期。

さらに4月からの新しい生活で、こころも身体も疲れが出てくるころです。

そこで今回は、「こころの天気」のお話をします。毎日の天気が、晴れだったり雨だったりするように、人の気持ちも、日によって変わります。

「今日はなんとなく元気がでないな」「ちょっとイライラするな」「もやもやする・・・」

そんな時は、自分の「こころの天気」に気づくと、「どうしたらスッキリできるかな?」と考えるヒントになります。

1 なにか今日、元気でないなあ...

2 どしたん? うーん... なにか... モヤモヤするだけで理由はわからん

3 カウンセラー それ、心の天気も "くもり"かも しれないね! 心の天気も毎日変わる。晴れの日も、雨の日もあるの

4 じゃあ今日はのんびりすごしてみようかな~

つかれたときは、ちょっと休もう

がんばっていると、知らないうちにこころも身体も疲れてしまうことがあります。そんな時は、ちょっと立ちどまって、やさしく自分に声をかけてみましょう。

「今日はちょっとだけゆっくりしよう」
「がんばった自分! えらいな!」
「好きなことしてみよう」



好きな音楽を聴く、絵を描く、ストレッチをする、誰かとおしゃべりをする・・・などなど、みなさんにとっての「ほっとする時間」をみつけてみてくださいね。

しんどい時や疲れた時は、ひとりで抱え込まずに周りを頼ってくださいね。カウンセリングでも、お気軽にご相談ください♪あなたの気持ちを大切に、どうしたら楽になるか、一緒に考えていきましょう。

☆6月カウンセリング予定

※カウンセリングを希望される方は、ご予約をお願いします。

相談時間は1回30~50分程度です。

月	日・曜日	時間
6	2日(月曜日)	13:00~17:00
	23日(月曜日)	13:00~17:00
	30日(月曜日)	13:00~17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

各学校の、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。

☆みなさんの困っていること・知りたいこと・気になることなどなど大募集!

児童・生徒のみなさん、保護者の方、学校の先生方の、日頃気になっていることやお悩みなどを教えてください。カウンセラーだよりの参考にさせていただきます。

スマホやタブレットで読み込んでここから送ってください。

※こちらは、学校ではなくスクールカウンセラー個人に届くようになっています。

