



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。最近さいきんはかなり暑い日が続つづいていますが、いかがお過ごしでしょうか。

夏休みなつやすみも、徐々に近づちかづいていきますね。テストや行事ぎょうじ、部活ぶかつなど、がんばることがたくさんあって、「もう無理むり〜！」と思っている人も、「なんかしんどいな…」と感じている人もいるかもしれません。

でも、「なんでしんどいのか、よくわからない」ってときも、ありませんか？

宿題しゅくだいが大変たいへん…？友だちのこと…？なんとなく…？

気持ちきもちがモヤモヤするときって、理由りゆうがはっきりしないことも、ありますよね。

そこで今回は、そんなときの、「ちょっと落おち着つく方法ほうほう」についてお話しはなしします。

その方法ほうほうのひとつは、「気持ちきもちに名前なまえをつけてみる」ということです。



たとえば、

- ・ 「つかれたな」
- ・ 「わかってほしかったのかな」
- ・ 「さみしい」「くやしい」「がっかり」「こわい」



など、言葉ことばにすると、「そっか、自分じぶんはこんなふうおもに思おもっていたんだな」と気づきづくことができます。それだけで、少し心こころが落おち着つくこともありますよ。



どんな気持ちきもちも、「出てきてくれてありがとう」と思おもえると、素敵すてきですよ。

もし、自分の気持ちきもちがよくわからなかったり名前なまえが付けられなかったりしたら、相談室そうだんしつで一緒いっしょに考かんがえることもできます。よかったら、一緒いっしょに考かんがえていきましょう。いつでも話しはなしに来てくださいね♪

☆7月よていカウンセリング予定

※カウンセリングを希望きぼうされる方は、ご予約よやくをお願いします。

相談時間そうだんじかんは1回かい30～50分程度ぶついでです。

月	日・曜日	時間
7	7日 <small>げつようび</small> (月曜日)	13:00～17:00
	14日 <small>げつようび</small> (月曜日)	13:00～17:00
	28日 <small>げつようび</small> (月曜日)	13:00～17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

各学校かくがっこうの、担任たんじんの先生せんせい、教頭先生きょうとうせんせいを通じて、お申込みください。

☆みなさんの困こまっていること・知しりたいこと・気きになることなど大募集だいぼしゅう！

児童じどう・生徒せいとのみなさん、保護者ほごしゃの方かた、学校がっこうの先生方せんせいの方かた、日頃ひごろ気きになっていることやお悩みなやみなどを教えてください。カウンセラーだよりの参考さんこう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おくってください。

※こちらは、学校がっこうではなくスクールカウンセラー個人こじんに届とどくようになっています。

