



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。いよいよ夏休みが始まりますね。学校とはちがう場所で過ごす時間が長くなるこの期間。のんびりできる人もいれば、ちょっと退屈に感じたり、いつもと違うことでストレスを感じたりする人もいるかもしれません。

そんなときに大事になるのが、「ことばで気持ちをやりとりすること」です。

ことばの力って？

「話す」って、ちょっとめんどろだったり、勇気がいったりしますよね。



でも、人に気持ちを伝えることで、安心したり、ホッとできたり、前より元気になれることがあります。

夏休みは、学校で友だちや先生に話す機会が少なくなるぶん、家族や身近な人とことばを交わすチャンスでもあります。

ちょっとしたひとことでも、こころが近づくきっかけになるかもしれません。



こんな言葉から始めてみませんか？

ひとこと	こんなときにおすすめ！
きょう 今日のごはん、めっちゃおいしかった！	ありがとうの気持ちを伝えるとき
かあ お母さん(お父さん)って、 しょうがくせい 小学生のときどんな子やったん？	かいわ 会話のきっかけがほしいとき
きょう 今日、ちょっとイライラしていて・・・	気持ちを聞いてほしいとき

◆スクールカウンセラーより◆

うちのひとと話す時間が、ちょっとだけ増えたらいいな…そんな想いでこのお便りを書きました。
夏休み明け、また元気な顔を見せてくれたら嬉しいです。

なにか心配なことがあれば、いつでも声をかけてくださいね。



☆夏休みの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
7	24日(木曜日)	13:00～17:00
	28日(月曜日)	8:00～12:00
8	4日(月曜日)	8:00～12:00
	7日(木曜日)	13:00～17:00
	18日(月曜日)	8:00～12:00
	21日(木曜日)	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・気になることなど大募集！

じどう せいと 児童・生徒のみなさん、
ほごしゃ かくた がっこう せんせいがた 保護者の方、学校の先生方の、
ひごろ き なや おし 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。
さんこう 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。



◆保護者のみなさまへ◆

お子さんとの「なんでもない会話」こそ、心の安心につながることがあります。

この夏休み、大変お忙しいことと思いますが、そんな何気ないやりとりが、思いがけず心をほぐすこともあります。ふとした瞬間に、言葉を交わす時間を大切にいただけたら嬉しいです。よろしければ、カウンセリングも、お気軽にご利用ください。心より、お待ちしております。