ゅきのかみしょうがっこう せ と ちゅうがっこう 明 神小学校・瀬戸中学校のみなさま



スクールカウンセラーだより

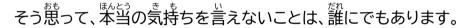
スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

こんにちは。10月といえば、ハロウィンですね! (仮装をして、普段と違う自分になるのも、 楽しいことです。でも、学校生活のなかでも、「ほんとうの気持ち」を仮歯みたいに隠してしまうことって、ありませんか?

今前は、「**気持ちを隠すことと、伝えること」**についてお伝えします。

1. 気持ちを隠すとき

「心配をかけたくない・・・」 「笑われたらどうしよう・・・」





2. 隠すのは悪いことじゃない

意持ちを隠すことは、**"自分を守るための力"**でもあります。

だから、「隠してしまった・・・」と落ち込む必要はありません。



3. ただ・・・

ただ、ずっと気持ちを隠していると、だんだん苦しくなったり、ひとりぼっちのように懲じ

たりすることもあります。



そんなとき、愛心できる人に、「実はね・・・」と"本当の気持ち"を少し伝えると、心が すっと軽くなることがあります。

4. 言葉の小さな一歩

「ありがとう」「ごめんね」「つかれた」「手伝って」

こんな小さな言葉からでもOK!

少しずつ、言葉にして、吐き出してみませんか?

5. さいごに

気持ちを隠すのも自然なことです。でも、少しずつ言葉にすると、ふは軽くなります。もし 誰に言えばいいか述ったときは、カウンセラーと一緒に考えることもできます。ぜひ、 相談室に来てくださいね。お待ちしています♪

☆10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。

^{そうだんじかん} 相談時間は1回30~50分程度です。

月	日・曜日	時間
	6日(月曜日)	13:00~17:00
10	20日(月曜日)	13:00~17:00
	27日(月曜日)	13:00~17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

かくがっこう たんにん せんせい きょうとうせんせい つう もうしこ 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!

児童・生徒のみなさん、保護者の芳、学校の先生芳の、 いたできた。 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。

