



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)

あき ふか あさばん すこ ひ こ かん
秋も深まり、朝晩は少し冷え込みを感じるようになりましたね。みなさんはどのように過ごして
ますか？勉強や行事、友だちとのかかわりの中では、いろいろな気持ちが生まれます。

こんげつ
今月は、うまくいかないことがあったときの「気持ち」と「言葉」に目を向けてみましょう。

その一言の前に、どんな気持ち？

おも とお
思い通りにいかなかったとき、
つよ ことば で
つい強い言葉が出てしまうことはありませんか？

いきお い ことば
勢いで言った言葉が、
あいて きず
相手を傷つけてしまうこともあります。

そんなときは、
「自分は何が嫌だったのかな」
「どうしてほしかったのかな」
と、少し立ち止まって考えてみましょう。



気持ちにぴったりの言葉を探そう

ま くや
「負けて悔しかった」

なんど いや
「何度やってもできなくて、嫌になった」



い かた かな
「その言い方は悲しかった」

いま すこ ひとり お っ
「今は少し、一人で落ち着きたい」



き も
イライラしているときの気持ちは、「怒り」だけとは限りません。悔しさや悲しさ、不安などが重なっていることもあります。

気持ちはあっていい。伝え方は選べる。

き も む りに け ひつよう
気持ちを無理に消す必要はありません。自分も相手も大事にできる伝え方を、少しずつ
ふ
増やしていきましょう。

ことば いき
すぐに言葉にできなければ、ひと息ついてからでも大丈夫。「言いすぎたな」と
き
気づいたら、謝って伝え直すこともできます。

つよ ことば む
強い言葉に向けられてつらいときは、我慢せず、お家の人や先生、スクールカウンセラー
など周りの人に話してくださいね。

☆11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
11	2日(月曜日)	13:00～17:00
	9日(月曜日)	13:00～17:00
	16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

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
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。