

# あのねだより



上ノ原小学校長 寺本喜和

スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子/佐久間隆介

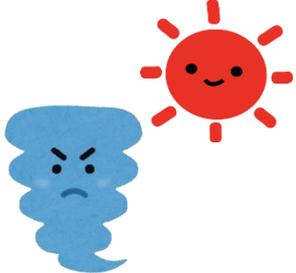
みなさん『夏休み』はいかがでしたか？お家の人とお出かけしたり、お友達と遊んだり、いろいろな思い出ができたと思います。カウンセラーの先生にも夏休みをどんなふうに過ごしたのか、ぜひ教えてくださいね。

さて、2学期が始まりました。“夏休みモード”から“学校モード”に切り替わらず、中には、「なかなか朝起きられない」「やる気が出てこない」という人もいるかもしれません。そんな時は、きちんとごはんを食べて、しっかり寝て、生活リズムを整えるようにしましょう。身体が元気になると、心も元気になってきますよ。

## 心の天気

みなさんは、自分の気持ちを振り返ることができますか？もしかしたら、2学期が始まって何日かしてから疲れが出る人もいるかもしれません。「今日は、嫌な日だったなあ」「なんだかイライラした日だった」など、言葉で表したり、整理できたりする人もいますが、うまく表せない人もいるかもしれません。そんな時は、心を天気にたとえてみましょう。

例えば・・・



- ・楽しいことやうれしいことがたくさんあって気分がいい→晴れ
- ・なんだか気になっていることや、心配なことがある→曇り
- ・悲しいことがあって落ちこんでいる→雨
- ・イライラすることがあってものすごく腹が立っている→かみなり



天気と同じで、気持ちも変わります。毎日、晴れの日は続くわけでもなく、雨の日も曇りの日もあります。大切なことは、自分の心の様子を分かっておくことだと思います。みなさんの心の天気を、お家の人や先生に伝えてみましょう。

## スクールカウンセラー自己紹介

前年度勤務していた山口先生に代わって、新しいスクールカウンセラーの先生がもう一人来ることになりました。ぜひ、顔と名前を覚えてくださいね！

★佐久間 隆介・・・火曜日勤務

はじめまして、スクールカウンセラーの佐久間 隆介(さくま りゅうすけ)です。私は火曜日に来ています。初めてで分からないことばかりなので、学校の良さや面白い所などを沢山教えてください。よろしくお願いします。





## ～スクールカウンセラーから～

上ノ原小学校長 寺本喜和

スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子/佐久間隆介

こんにちは。7月より新たに佐久間隆介が勤務しております。勤務日は火曜日です。今後は、丸浜、生方、佐久間の3名のスクールカウンセラーで、お子さまの育ちを見守らせていただければと思います。どうぞよろしくお願い致します。

夏休みも終わり、いよいよ学校生活が始まりました。お子さまの様子はいかがでしょうか。夏休みは、どうしても生活リズムが崩れやすい時期です。そこから急に学校のリズムに戻すことができないというお子さまもいらっしゃるかもしれません。生活リズムが崩れると、心にも影響を与えます。

心の状態は目に見えませんが、様々なことを感じています。そして、その気持ちを誰かに聞いてもらいたかったり、表現したいと思ったりしています。でも、うまく言えないまま自分の気持ちを表現することを諦めてしまうこともあるかもしれません。そういった状況が続くと、自分が何をどう感じているのか自分でも分からなくなってしまい、落ち着きがなくなったり、わけもなく不安になったりすることがあります。今回ご紹介した『心の天気』は、気持ちをお天気にたとえてみることで、今の自分の気持ちを分かりやすく表現したり、気持ちを整理したりすることができるツールです。お子さまの様子を観察し、お天気にたとえて話を広げ、気持ちの整理のお手伝いをさせていただけたらと思います。

また、2学期はさまざまな行事が予定されており、お子さまの活躍の場面も多いと思います。ご家庭でもお子さまの頑張りを認め、褒めていただければと思います。スクールカウンセラーも子ども達をサポートしていきたいです。2学期も引き続きよろしくお願い致します。

保護者の皆様のご相談をお受けしています。ご心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。

### 開室案内

#### ●開室曜日

月曜日…<sup>うぶかたあつこ</sup>生方敦子 / 火曜日…<sup>さくまりゅうすけ</sup>佐久間隆介 / 金曜日…<sup>まるはまちひろ</sup>丸浜千紘

#### ●開室時間

9:00～17:00

#### ●場所

専科棟3階「教育相談室」

	生方(月)	佐久間(火)	丸浜(金)
9月	6・13・ <u>22(水)</u> ・27	14・21・28	3・10・17・24
10月	4・11・18・25	5・12・19・26	1・8・15・22
11月	1・8・15・29	2・9・16・30	5・12・19・26
12月	6・13・20	7・14・21	3・10・17

#### ●相談室直通電話

**042-485-8038**

※ 留守番電話になることが多いですが、メッセージを残していただければ、折り返しお電話します。担任の先生を通じて申し込んでいただいても大丈夫です。勤務日は変更になる場合もあります。