



平成 26 年 9 月 18 日(木)
新宿区立 牛込仲之小学校
校 長 山 岸 一 義
スクールカウンセラー
(月)(木)清水香菜・(金)山下奈保子

そうだんしつだより

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの^{しみず}清水 & ^{やました}山下です。

^{なつやす}夏休みは^{たの}楽しく^す過ごせましたか？「こんなことにチャレンジしたよー！」など、みなさん
の^{なつやす}夏休みの^{おも}思い出^で話を^{はなし}をぜひぜひ聞かせてくださいね。

2学期も、わたしたちスクールカウンセラーは、^{きほんてき}基本的に^{かよう}火曜・^{もくよう}木曜・^{きんようび}金曜日に来てい
ます。^{ともだち}友達のこと、^{べんきょう}勉強のこと、^{じぶんじしん}自分自身のこと、^{かぞく}家族のことなど、「^き聞いてほしいこと」
「^{こま}困ったこと」がある時には、^{そうだんしつ}相談室に^{はな}話しに来てくださいね。^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えて^{もんだい}問題解決の
^{てつだ}お手伝いをします。2学期もみなさんと^{いっしょ}一緒に^{たの}楽しく^す過ごしていきたいと思ひます。よろ
しく^{ねが}お願いします！



★ スクールカウンセラーのくる日 ★

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1 しみず	2	3	4 しみず	5 やました	6
7	8	9	10	11 しみず	12 やました	13
14	15	16	17	18 しみず	19 やました	20
21	22	23	24	25 しみず	26 やました	27
28 しみず	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 しみず	3	4
5	6 しみず	7	8	9 しみず	10 やました	11
12	13	14	15	16 しみず	17 やました	18
19	20 しみず	21	22	23 しみず	24 やました	25
26	27	28	29	30 しみず	31	

☆いやな気持ちから大脱走☆



みなさんは、自分のいやな気持ちとどう向き合っていますか？

つらい気持ちやこわい気持ちやイライラする気持ちがあまり強いと、わたしたちの頭の中は、そのことでいっぱいになってしまいます。そんなときは、自分のいやな気持ちと向き合う準備ができるまでの間、その気持ちから抜け出して大脱走しましょう！今回のおたよりでは、いやな気持ちから大脱走するコツを一部紹介します。

① 笑えることをみつける

おもしろいマンガやテレビを見たり、だれかにくすぐってもらってもいいかもしれません。笑いには、心や体をリラックスさせる力があります。笑いの偉大なパワーで自分のいやな気持ちから抜け出しましょう。

② ほかに集中する

自転車で乗ったり、泳ぎに行ったり、走ったりするなど、ほかの活動をして、まわりの景色を見たり、聞こえてくる音に耳をすましたりしてみましょう。何が聞こえてくるでしょうか？どんなにおいがするでしょうか？

感じたことを全部、自分に説明してあげましょう。こうすると、いやな気持ちから注意をそらすことができますよ！



保護者の皆さま

2学期が始まりましたが、ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。暑い日が続いていますので体が疲れやすくなっているかもしれません。体が疲れていると、頭がぼーっとしたり、学習意欲がなくなったり「心」にも影響が出てきます。体が疲れていそうなきはゆっくり休ませてあげるなど、お子さまの様子を見守ってあげてください。

スクールカウンセラーは、基本的に月曜日・木曜日・金曜日に勤務しております。子育てや発達、学校生活のことでご心配なことがございましたらお気軽にご相談ください。なお、相談は守秘義務のもと聞かせて頂きますので安心してご相談ください。相談の際には、牛込仲之小学校（3358-3762）にご連絡頂き、事前に勤務日の確認と面接の予約をお願い致します。よろしくお願い致します。

相談室の場所：牛込仲之小学校 教育相談室（2F 職員室近く）

カウンセラー勤務日： 清水香菜：月曜日・木曜日（10：00～15：45）

山下奈保子：金曜日 （9：00～16：00）

※勤務日は変更になる場合がございます。