

# そうだんしつだより



令和3年度 第3号

10月21日

落合第四小学校

校長 本間 基史

スクールカウンセラー

澤井 彩乃 平野 学

おちあいだいよんしょうがっこう  
落合第四小学校のみなさん、こんにちは！気温が一気に下がり、秋の訪れを感じられますね。2学期は、張り切りすぎてところどころからだも疲れてしまうことがあるかもしれません。自分なりの息抜き方法、リラックスする方法を探していけると良いですね。

## 言葉にする力を育てよう！



うれしいことは人に話すと喜びが大きくなり、不安は人に話すと小さくなります。

お話すると、どうしたらよいかのよい方法がアドバイスしてもらえて、すっきりします。お話をしないでいると、がまんやもやもやが体にたまってしまい、おなかや頭がいたくなったり、ねむれなくなったりもします。言葉にしないでいろいろが爆発すると手が出ることもつながります。思いや感じていることを言葉にできるようになりましょう。

## お話しする相手を増やそう！

相談相手がひとりだと（担任の先生だけ、とか、このお友だちだけ、とか）、その人にとっても頼ってしまいます。もちろん誰か一人をとっても信頼してお話をするともとても素敵ですが、その人が聞いてくれない／いなくなると、相談相手がいなくなってしまうですね。

相談したりお話しができる人が何人もいると、この心配事はこのお友だちに、別の困りごとは先生にと、頼れる先が多面にひろがり、心が安心できます。

思っていることを言葉にして伝え、SOSを出せる、相談できる人を見つける、自分の相談相手は何人くらいいるかな？と考える2学期にしましょう。

スクールカウンセラーは落四小のみなさんの相談先です！

なんでもお話しにきてく  
ださい。話すときすっきり  
する感覚が味わえます。



いっぽん  
一本だとぐらぐら…

さんぽん  
三本だとあんしん！



保護者の皆様へ

## ～積極的“息抜き”のすすめ～

息抜きは、心の元気を回復させるために必要な時間です。仕事や子育てで疲れた心を癒し、ホッと落ち着ける、楽しめる、そのような時間が息抜きの時間です。息抜きをせずに毎日走り続けてしまうと、次第に脳が疲れ、仕事でもミスが増えたり、子育てでも些細なことにイライラしたりすることが増えてくるかもしれません。

### 上手に息抜きをする3カ条



#### ① 自分にとっての息抜きは何かを考えて見る

息抜きには大きく「リラックス系」「楽しい系」「達成感系」があります。これをヒントに自分にとっての息抜きを考えて見ましょう。

#### ② 「息抜き」の予定を作る

「今日のご褒美」「今週のご褒美」のように、“息抜きを予定”しておくことと頑張るエネルギーにもなりますし、時間を確保することにも繋がります。

#### ③ 小さな幸せに気づきを向ける

行動が制限される今だからこそ、普段行っている行動に息抜きを見つけていきましょう。コーヒーの香りが良い、シャワーを浴びているときの気持ちよさなど、五感を意識して心地よい感覚を積極的に味わってみましょう！

## ❖カウンセラー来校日❖

11月

月	火	水	木	金
1 澤井	2 平野	3	4 澤井	5
8	9 平野	10	11 澤井	12
15	16 平野	17	18 澤井	19
22 澤井	23	24	25 澤井	26
29 澤井	30 平野			

12月



月	火	水	木	金
		1	2 澤井	3
6 澤井	7 平野	8	9 澤井	10
13 澤井	14 平野	15	16 澤井	17
20 澤井	21 平野	22	23 澤井	24

1月

月	火	水	木	金
	11 平野	12	13 澤井	14
17 澤井	18 平野	19	20 澤井	21
24 澤井	25 平野	26	27 澤井	28
31				

澤井：(月) (木) 9:45～16:45

平野：(火) 9:00～17:30



※勤務日は予告なく変更する場合がございます。詳しくはお電話でお確かめ下さい。

お気軽にご利用ください★

