

# そうだんしつだより



令和4年度 第2号

7月14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！もうすぐ夏休みですね。1学期はどうでしたか。さくねんと  
さくねんととは違い、学校行事ももりだくさん、楽しくワクワクする経験がたくさんできたのではない  
ではないでしょうか。楽しいことばかりではなく、ムカッとすること、モヤモヤすることもあつ  
たかもしれません。いろいろな経験をして、いろいろな気持ちを乗り越えることで、こころの力  
が育ち、たくましい自分になりますよ。

べんぎょう  
勉強で忙しい人もいますが、夏休み中にしっかりリフレッシュして、2学期がっき  
にまたみなさんの元気な姿を見られることをカウンセラーも楽しみにしています！

## 自分の気持ちをことばにしてみよう！



いま  
「今、どんな気持ち？」そう聞かれて、どんな風に答えたら良いかむずかしいときがありますね。気持ちには、それぞれ名前がついています。名前をたくさん知れば、自分の気持ちもよくわかるし、人に伝えることもできます。

こころ なか  
心の中には気持ちがいっぱい  
気持ちを表すことばを集めたよ。気持ちにはいろいろな種類があるね。



わくわく びくびく もじもじ しょんぼり ノリノリ しあわせ

むしゃくしゃ やきもき うっとり どきっ ムカムカ



どんなときにワクワクするかな？びくびくするってどういうことかな？

じぶん きも  
自分の気持ちについて、がっこう せんせい  
学校の先生やおうちの人に話してみてね★  
スクールカウンセラーもお話を聴くことができますよ！

保護者の皆様へ

## 子どもとポジティブに関わるための リフレーミング



子育てをしていると、できていない面に目を向けやすくなっていませんか？毎日繰り返される家事や育児、子育てがうまくいかなくてイライラしたり、負担になっていませんか？

同じ状況に対して、ポジティブな捉え方をする方が、お互いにストレスは少なくなります。今回は、その方法としてリフレーミングを紹介します。リフレーミングとは、物事の見方や考え方に、これまでとは異なる枠組み（フレーム）で捉えることです。視点を変えて見ることで、ネガティブ感情からポジティブ感情へ変化し、気持ちの落ち着きや親子関係が円滑になるというメリットがあります。

◆落ち着きがない

⇒活動的、元気が良い

◇おしゃべり

⇒社交的、自分の言葉で伝えられる

◆おとなしい

⇒穏やか、話を良く聞く

◇頑固

⇒意志が強い、一貫性がある

◇空気が読めない

⇒動じない、自分らしさを持っている

◆反抗的

⇒自立心がある、自己主張できる

◇乱暴

⇒たくましい、物怖じしない、思い切りがいい

◆こだわる

⇒最後までやり通す、粘り強い、探究心が強い

以上はほんの一例です。他にもっと知りたい方はどうぞカウンセラーまでお声かけください。

考えや言葉かけに少しずつリフレーミングを取り入れ、ポジティブな気持ちに切り替えていきましょう♪

### ❖カウンセラー来校日❖

8月

月	火	水	木	金
		24	25	26
29 澤井	30 平野	31		

9月

月	火	水	木	金
			1 澤井	2
5 澤井	6 平野	7	8 澤井	9
12 澤井	13 平野	14	15 澤井	16
19	20 平野	21	22 澤井	23
26	27 平野	28	29 澤井	30

相談室では、学校生活やご家庭において、お子様について気になることなどのご相談を承っております。

ご相談内容につきましてはプライバシーに配慮しておりますので、ぜひお気軽にご利用ください。

澤井：(月) (木) 9:45~16:45

平野：(火) 9:00~17:30



