

カウンセラーだより



令和6年5月

みなさん、こんにちは！ スクールカウンセラーの井関雅子です。
新しい学年になり、1か月たちましたが、もう慣れましたか。元気に登校できているでしょうか。

さて、今日は、スクールカウンセリングについてお知らせします。
スクールカウンセリングとは、みなさんが学校で元気に過ごせるよう、みなさんの悩み事や困り事の相談にのることです。（保護者の方の相談もお受けします）

不安や心配、もやもやした気持ちは、人に話すことによって、楽になったり、また、がんばろう！という気持ちがわいてきたりすることがあります。

友達や家族、先生達に話ができれば、ぜひ、話を聞いてもらいましょう。私にも気軽に話しかけてくれるとうれしいです。

私は、基本的に毎週火曜日に来ています。秘密は守ります。毎日を生き生きと過ごせるよう一緒に考えましょう。相談したいことがある人は、養護教諭の森本先生か担任の先生に伝えてください。



自己紹介（名前：井関雅子）

臨床心理士・公認心理師

好きなこと 散歩・ジョギング

好きな食べ物 おすし

好きな動物 かめ

「あなたの**ココロ**、元気ですか？」



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、身体によくない影響が出ることも。

人を傷つけることはよくないですが、誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましよう。自分の気持ちを理解してもらうことは、大切です。

毎日、元気に過ごしてください！