

R7 年 12 月

大阪市立南田辺小学校



カウンセラー便り



こんにちは。朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました、気がつけば今年ももう少しで終わりますね。子どもたちは学習や遊びに励みながら、元気に日々を過ごしていますが、2 学期の疲れが出やすい時期でもあります。冬休みは子どもたちの頑張りをふり返ったり、ゆっくり休む時間も確保していただければと思います。

日頃より相談活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。今後とも学校とご家庭と一緒に、子どもたちの健やかな毎日を支えていけたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。



“ちょっぴり”うれしいことを見つけてみましょう



「あなたの楽しい／うれしいと思うことは何ですか？」と尋ねられたらどんな回答をされますか？「テーマパークに行く！」「旅行に行く！」「テストで 100 点をとる！」「焼肉を食べる！」「欲しかった物を買ってもらう！」等々、様々な趣向の答えがありますね。年末年始はそうした楽しいイベントが続くかもしれません。楽しい活動をするのは日頃のストレスの緩和になります。しかし、元気がないときに楽しいことを探すのは難しいことですし、そうしたイベント事はしょっちゅうあるものではありません。心が疲れたときのリスク管理は、大きなイベントより、日頃から「ちょっと楽しい」「ちょっぴりウキウキ」することを見つけておくことが役立ちます。

たとえば、「公園でゆっくりする。」「休み時間に友だちとおしゃべりをする。」「好きな飲み物を飲む。」などです。ポイントは①簡単にできる、②“すごく楽しい！”ことではない、③まわりの人と一緒にできたらなお良い、です。チャレンジですが、自分の「ちょっと楽しい」ことを多く見つけておき、元気がでない時には毎日実行するようにすると、少しずつ気持ちが上向きになってきます。

私の“ちょっとウキウキ”は歩いている時に被写体を見つけることです。



西洋ヒイラギ
英語名はHollyだそうです。

12 月～ 3 月の SC 相談日

12 月 3 日（水）、17 日（水）

1 月 14 日（水）、28 日（水）

2 月 25 日（水）

3 月 11 日（水）



SC のご利用方法

担任の先生または職員室にご連絡ください。SC に直接申し込んでいただいても大丈夫です。

電話 (06)6699-0221

文責：中村明日香(SC)