

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ですね。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が一緒に、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ひいたします。

“ちょっと”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。楽しみな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そう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」「ちょっとウキウキ」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。チャレンジングですが、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。

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）



西洋ヒイラギ
英語名はHollyだそうです。



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)