

スクールカウンセラーだより

だい ごう
第2号

令和7年5月15日
スクールカウンセラー 大久保 悠

5月も中旬になりました。私の自宅近くの駅の構内にあるツバメの巣にも、親鳥と思われるツバメが巣と外の間をせわしなく行ったり来たりしながら飛び回る姿を目にすることになりました。もう少ししたらひなの姿や、親鳥がエサをやっている姿やひなが飛ぶのを練習する姿などが見られるのかなと思うと、とても楽しみで、通るたびに見上げる毎日です。



過ごしやすい気候の季節です。このおたよりを読んでくれている皆さん、忙しい日々を送っているかとは思います。そんな中でも、自分の身近な自然や環境と、自分の感覚に集中する機会を作つてみることもおすすめです。深呼吸して、五感（視覚：目で見る。／聴覚：耳で聞く。／触覚：肌で感じる。／味覚：舌で味わう。／嗅覚：鼻で嗅ぐ）を研ぎ澄まし、今・ここにあるものに意識を向けることで、集中力を高めたり気持ちを落ち着かせたりすることにつながるとも言われています。生活の中で、少し立ち止まって取り入れてみるのはいかがでしょうか。



○カウンセリングルームのご紹介



入り口の様子です。



ソファに座ってゆっくりお話し
できる場所があります。



卓球台や、遊べるものが置
いてある場所もあります。

紙、折り紙、簡単に遊べるものもあります。話すだけではなく、例えば「絵を描く」など、何か心が落ち着けるようなことをしながら安心してその場で過ごす…そんな使い方もできますよ。場所は1階にあります。人の行き来が少ない場所で、落ち着いてお話ししやすい環境かと思います。（その分、分かりにくい場所にあるので、初めての方が来られるときはご案内しますね！）

○5月・6月のカウンセリングルーム開室予定

5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|--------|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 5 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

(:開室日)

☆木曜日10:00~16:30

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|--------|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

☆生徒・保護者・教職員の皆さんのご相談を受け付けています。ご希望の方は教頭もしくは担任まで。