

# スクールカウンセラーだより



## えがお

片山津小学校 2025年7月 スクールカウンセラー村井加代子

きびしい暑さが続きます。こまめに水分をとるなど、暑さから身体を守りましょう。



### 伝えたいことがあるのに、怒ってしまう…

何が言いたくて怒ったのか、落ち着いてから言葉にしてみましょう。

心の中の「おこりんぼ」をなだめるイメージで、①から⑤をためてみましょう。

① できれば、その場から離れましょう。(水をのむ・トイレに行くなど)

② 深呼吸を試みましょう。(大きくすって、ゆっくりはききります。)



1, 2, 3(すって)4(とめる)5, 6, 7, 8, 9, 10(はききる) 5回ほどする

③



ぎゅーっと力を入れて、すっと力を抜く方法です。息もふうーとはききます。5回ほどしてみましょう。

④ 音楽を聞いたり、歌ったり、運動をしたりなど好きなことをして気分をかえましょう。

⑤ 「だいじょうぶ。」と自分をはげましてみましょう。

「まあいいか。」と言ってみるのも気持ちが楽になります。



だいじょうぶ

そして、言葉で伝えましょう。もし、いつまでもおさまらない時は、家族や友だち、信頼で

きる大人(担任の先生、話しやすい先生、スクールカウンセラー)に相談してみましょう。

### <7月 9月の訪問日>

7月4日(金)9時から12時 9月5日(金)、12日(金)、19日(金)9時から12時



スクールカウンセラーは、学校生活での悩みや心配事などをお子さんや、保護者の方と一緒に考えていく立場にあります。面談を希望される方は、片山津小学校74-1159 担当(勝木)までご連絡ください。