

スクールカウンセラーだより



えがお

片山津小学校 2025年9月 スクールカウンセラー村井加代子

<不安や心配な気持ちの時は話してみましょう。>



2学期が始まったけど、体調が良くないとか、心配や不安な気持ちになることはありませんか。そう感じることはおかしいことでも、だめなことでもありません。がんばろうと思うからこそ感じるのかもしれませんが。でもそれを一人でがまんしていると、その気持ちが大きくなって、楽しいことが楽しくなくなったり、好きなことがどうでもよくなったり、何もやる気がなくなったり、イライラしたりします。



そんな時は、あなたのそばにいる人(友だち、家族、話しやすい大人、先生、スクールカウンセラー)に話してみましょう。気持ちが楽になったり、解決の糸口を見つけたりできます。あなたが大丈夫になる方法は必ずあって、あなたはそれを見つけることができます。不安や心配はずっと同じままではなく、変わっていきます。すぐには良くならなくても、どうにかこうにかその気持ちと向きあっていくことで、あなたらしさを取り戻し、あなたらしく輝くことができます。あなたのそばには寄り添ってくれる人は必ずいますよ。

<9月・10月の訪問日>

9月5日(金)、12日(金)、19日(金) 9時から12時

10月3日(金)、10日(金)、17日(金)9時から12時 31日(金)13時40分から16時40分

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。