



スクールカウンセラーだよ



えがお



片山津小学校 2026年6月 スクールカウンセラー村井加代子

<やる^きスイッチは^み見つかるよ。> 

そ^らは^は空に^{あめ}晴れ・くもり・雨があるように、こ^{ころ}も^ひ日によってかわります。「^きなんだか、やる^き気がない…」時^{とき}は、ま^ず、こ^{ころ}と^{からだ}身体を一^{ひとやす}休み。き^とと、やる^きスイッチが^み見つかるよ。



た^ねっぷり寝て、バ^{しよくじ}ランスのいい食^{からだ}事で身^{ととの}体を整えて。



する^かことを書^{じゆんばん}きだして順^き番を決めると、見^{みとお}通しが^きついて気^も持^{らく}ちが楽に。



「^{ちようし}ちょっとや^あって、^あちょっと休^あんで。」で調^{ちようし}子が少^あしずつ上^あがって^あいくよ。



「こ^ここま^こまでや^こらな^こきゃ。」で区^く切^ぎるよ^こり、「時^じ間^{かん}」で区^く切^ぎって、メ^めリハ^りリつ^つけて。



うま^うくい^まったイ^いメ^えージを^もって。(た^たとえ^えで^でき^きない時^じがあ^あっても、自^じ分^{ぶん}を責^せめないで。)



友^{とも}だちと^とは^とげ^とまし合^あって取^とり組^くむと^きやる^き気がア^あップ。



お^{おん}が^くく、う^{うん}ど^う、す^す音楽^{おんがく}、運^{うん}動^{どう}、好^すきなこ^ことで、リ^りフ^ふレ^れッ^っシュ。



こ^こま^こ困^こった時^{とき}は、た^たよ^よれ^れる人^{ひと}に^{そう}相^{だん}談^{だん}し^しよう。

もし、友^{とも}だちと^との^き距^き離^りの持^もち方^{かた}で心^{こころ}が^もや^もや^やして^{して}いた^{いた}ら、先^{せん}生^{せい}やス^すク^くール^るカ^かウン^んセ^せラーに^{そう}相^{だん}談^{だん}し^して^てみ^みよう。自^じ分^{ぶん}の心^{こころ}と^{から}身^み体^{たい}を^{たい}大^{だい}切^{せつ}に^にね。



<6月・7月の訪問日>

6月5日(金)、12日(金)、19日(金)9時から12時 26日(金)13時40分から16時40分
7月3日(金)、10日(金)、17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(竹田あ)までご連絡ください。