



スクールカウンセラーだよ



えがお



片山津小学校 2026 年 7 月 スクールカウンセラー 村井加代子

つた
気持ちを伝えたいのに、うまく言えない…

なかなか
「仲直りがしたいけど、どう言え**い**ばいいのかなあ。」「いっしょに遊びたいけど、いいの
かな?」「いやだと言**い**いたいけど…」など、気持ちを伝えたいのに、うまく言えないで困るとき
は、まず落**お**ち着いて、思**おも**いつく言**こと**ばを心の中でつなげましょう。自分の気持ちを大切にし
て、そして相**あ**手の気持**き**ちも考**かん**えて、あ**わ**てず自**じ**分の言**こと**ばで伝**つた**えてみましょう。上**じょう**手に言**い**えな
くても、き**き**つと気持**き**ちは伝**つた**わります。話**は**し合**あ**って**だ**いじ**じ**ゃうが**い**ることが大**だい**事**じ**です。

お
落**お**ち着きたい時は…

しんききゅう
深呼吸をしてみましょう。(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

つた
伝える順**じゆんばん**番は…

① その時に自**じ**分**ぶん**が思**おも**ったこと

② 相**あ**手の気持**き**ちを聞**き**いて、してほ**ほ**しいことを伝**つた**える

はな
話**は**し合**あ**うと、お**た**が**な**つとく**かい**けつ**み**でできる解決が見つかります。



だいじょうぶ

<7月の訪問日> 9時から12時
7月3日(金)、10日(金)、17日(金)

<9月の訪問日> 9時から12時
9月4日(金)、11日(金)、18日(金)



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。