



スクールカウンセラーだよ



えがお

片山津小学校 2026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は話してみましょう。>



2学期が始まり、身体がつかったり、心配や不安な気持ちになったりしていませんか。

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

そ感じると言えるでしょう。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。



その時は、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。話すことで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

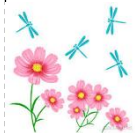
ても、その気持ちと向きあっていくことで、あなたらしさを取り戻し、あなたらしく輝くこ

とができます。あなたは決して一人ではありません。寄り添ってくれる人は必ずいます。

<9月・10月の訪問日>

9月4日(金)9時から11時 11日(金)、18日(金) 9時から12時

10月2日(金)、30日(金) 9時から12時 7日(水)13時から16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。