



保護者の方と児童のみなさんへ

心のとびら

2 学期号

小山田小学校
スクールカウンセラー
兼子 悦子

R5 年度 スクールカウンセラーだより

(公認心理師・社会福祉士)

まだまだ暑い日は続いていますが、体と心の調子はいかがですか？朝の涼やかな空気と夕方から聞こえてくる虫たちの声、一步步確実に秋は近づいているなぁと感じてホッとします。もう少しの間、水分を多めにとって、しっかり食べてよく寝て、乗り切りたいですね。

夏休みが明けて学校へ久しぶりにうかがうと、みなさんの元気な声と笑顔に会えて、うれしくなります。日々感じる「うれしい」をキャッチして、心の調子も整えながら一日一日を過ごしていきたいです。

相談室では、お話をじっくり聴いて一緒に考え、みなさんが安心して過ごせるよう 応援していきたいと思っています。



【相談室について】

Q 相談室はどんなところ？

→心配なこと、困っていることなどを一緒に考えるところです。

Q カウンセラーのいる日 相談時間は？

→金曜日 2・3・4・昼休み・5校時

Q 相談したいときは？→予約制です *お電話も OK です 952-1414

①担任の先生にカウンセラーと話したいと伝える。②カウンセラーに直接声をかける。③おうちの人から先生に伝えてもらう。

Q 友達といっしょでもいいですか？

→グループ相談は行いません。

あなたのお話をじっくり聴かせてください。

保護者の方も
ご利用いただ
いています

えいよう 心にも栄養を

うれしい！

たのしい！

すき！



「うれしい」「たのしい」「すき」という気持ちは、元気になる大切な気持ちです。なんだか元気が出ないなぁ…と感じるようなときには、自分や周囲が安心して、大切な気持ちになれる“自分でできる行動”を見つけてみましょう。

- **うれしい！**…「おはよう」と声をかけたらにっこり「おはよう」といつてくれた、～ができるようになった、役に立てた
→ 自分の場合は？
- **たのしい！**…絵をかく、作る（工作・小物・料理・物語）、友だちと話す、マンガを読む、ボール遊びをする
→ 自分の場合は？
- **すき！**…音楽をきく、もふもふのぬいぐるみやペットをなでる、好きな教科の勉強をする！ 空をみる
→ 自分の場合は？



2 学期の 訪問予定

9 月 15・29 日

10 月 6・20・27 日

11 月 10・17・24 日

12 月 8・15・22 日

